

四好四坏影响寿命

生命时报记者 严立新	
具有中国特色的四大致病因素 近期,北京大学公共卫生学院研究团队进行的一项中国慢性病前瞻性研究发现,在疾病谱方面,我国心血管疾病中的出血性脑卒中、消化系统恶性肿瘤中的食管癌、胃癌、肝癌,以及慢性阻塞性肺病等的发病率均较高,这与西方国家有所不同。该研究纳入了5个城市和5个农村地区的50多万30~79岁的成年人,平均随访13年。本研究的作者之一、北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系教授吕筠表示,因为病因学证据不尽相同,影响国人健康的生活方式中,除了国际公认的因素外,还有些具有“中国特色”的因素。 女性吸烟风险高于男性。研究显示,吸烟与心血管疾病、肺癌、慢性阻塞性肺病和糖尿病的风险相关,“主动戒烟坚持≥5年”者的死亡风险接近从不吸烟者;20岁前开始吸烟者的死亡风险高于20~24岁开始吸烟者。更重要的是,吸烟对中国女性危害尤其大,吸烟女性死于心血管疾病、慢性阻塞性肺病的风险以及发生糖尿病的风险增加幅度均高于男性吸烟者。中国医学科学院阜外医院对1000万余对夫妻进行的新研究显示,丈夫吸烟,妻子易患糖尿病;丈夫烟瘾越重,妻子患病风险越高。中国疾病预	
防控制中心控烟办原主任姜垣介绍,2007~2017年全球吸烟率从22%下降至19%,但同一时期,中国吸烟率只从28.1%下降至26.6%,下降幅度仅为全球的一半。 饮酒危害被忽视。姜垣表示,烟草控制有世界卫生组织《烟草控制框架公约》约束,但酒的危害未引起重视,尤其在火车站、机场等客流量非常大的公共场所,酒类产品广告既多又抢眼;电视等媒体中已明确表示禁播烟草广告,但酒广告却频频出现在各种节目中;国人酒类消费量近些年也只增不减。中国慢性病前瞻性研究综述多项研究结论显示,饮酒不仅损伤消化系统和肝脏功能,还会诱导心脏病和癌症的发生,许多交通事故、酒后打人等意外事故都与饮酒相关。“有研究声称适量饮酒对健康有益,事实上,大量研究证实,每一滴酒都是有害的。”姜垣说。 体力活动偏职业型。吕筠介绍,既往慢性病研究中涉及运动的大部分关注的是高收入国家的休闲型体力活动(如闲时的慢跑、力量训练等),但包括中国在内的大多数中低收入国家,职业和家务体力活动占比相对更多。中国慢性病前瞻性研究显示,参与研究的国人每日总体力活动中约2/3来自职业型活动,即工作期间的走动、通勤路上的活动等,而非系统、持续的运动。既往研究已经证实,休闲时多进行体力活动,可预防多种慢	
性病,但仅靠工作期间的零碎运动是达不到防病效果的。 腰围越粗,发病风险越高。多项研究显示,中国所有年龄段人群的平均BMI(体重指数)和腰围均持续增长,且多以腹型肥胖的苹果型身材为主。《柳叶刀·糖尿病及内分泌学》上一项研究称,中国人体脂比例较高,在相同BMI水平下,腹型肥胖的心血管疾病风险和全因死亡率高于白人。	
四个中国式饮食习惯起保护作用 国人的生活行为并非一无是处,上述中国慢性病前瞻性研究显示,国人一些好的生活习惯,尤其是饮食习惯,抵消了很多坏因素带来的负面影响,对国人的健康起到了保护作用,需要我们继续保持。 新鲜果蔬吃得多。中国饮食结构中,蔬菜摄入量普遍较高。虽然国人水果摄入量还有不足,但与西方饮食相比,国人更喜欢新鲜水果。新鲜水果摄入与心血管疾病、糖尿病等的发生风险降低有关。 每天坚持吃鸡蛋。鸡蛋堪称一座“全营养宝库”,蛋白所含必需氨基酸种类齐全,与人体蛋白模式最接近,消化吸收率高;蛋黄含有维生素A、维生素D、B族维生素、矿物质及卵磷脂、叶黄素、欧米伽3脂肪酸等营养素。虽然过往研究显示,鸡蛋有增加胆固醇的风	
险,但这是基于发达国家的数据。我国的研究显示,中国人每天吃鸡蛋,心血管疾病风险可降低11%。中国慢性病前瞻性研究显示,2004~2008年,13%的研究对象过去1年每周有5~7天摄入鸡蛋,近50%的人每周有1~3天摄入鸡蛋。 爱好饮茶,抗炎又抗癌。作为茶的起源地,爱饮茶也是国人独具特色的健康习惯之一。茶叶中的茶多酚有抗炎、抗动脉粥样硬化、抗癌等作用。研究显示,每日饮茶者新发缺血性心脏病和出血性脑卒中等的风险均降低约10%。不过吕筠表示,在我国男性群体中,吸烟、饮酒、喝茶常一起进行,具有吸烟、过量饮酒与烫饮这3种习惯的成年人患食管癌的风险比没有者高4倍,是需要注意的问题。 常吃辣食促进心血管健康。火锅、串串等是非常有代表性的中国辣味饮食,爱吃辣的人群几乎遍布全国,有数据显示,目前全国吃辣人口约5亿。既往研究表明,辣椒及其主要生物活性物质辣椒素对机体产生有益作用,吃辣不仅有助减盐,还可控制血压,降低心脏病和中风风险。 维持健康体重和血脂。健康成年人的BMI(体重÷身高的平方)应尽量保持在18.5~23.9;男性腰围要小于85厘米,女性应小于80厘米。吕筠强调,BMI正常的人也有腹型肥胖的可能,因此必须想办法将BMI和腰围数值同时控制好,才算健康体重。	
想长寿,改善四个方面 通过上述调查发现,81%的国人具有2~4种健康生活方式,仅0.7%的人具有6种健康生活方式。	

一天两杯咖啡,肺炎降五成

宁蔚夏	
	
日本大阪市立大学医学院研究小组发表在《科学报告》的一项研究报告发现,每天喝2杯以上咖啡的老人,可降五成肺炎患病风险。 研究小组以5年间在24家医疗机构接受诊疗的患者为对象,将其中199名65岁以上肺炎患者作为病例组,374名同一医疗机构同期就诊	
的性别和年龄相同的非肺炎患者作为对照组(尽可能从呼吸科和其他科各选1人),并根据咖啡的饮用量分为4组(每天不喝、喝不到1杯以及1杯和2杯以上),进行病例对照研究。结果表明,与不喝咖啡的人相比,每天喝不到1杯的人,肺炎风险降31%;每天喝1杯的人,风险降	
低33%;每天喝2杯以上的人,风险降低50%,即饮咖啡和肺炎患病呈反向关系,喝得越多,风险越低。咖啡显著降低肺炎风险,或与咖啡因及其代谢产物茶碱对呼吸功能的改善和抗炎作用,以及多酚对肠道菌群的调节作用有关。 (摘自《生命时报》)	

把建设有中国特色社会主义事业全面推向二十一世纪

(上接一版)继往开来,坚定不移地沿着十一届三中全会以来正确路线胜利前进的大会。 旗帜就是方向,旗帜就是形象 “离开会场时还有1个多小时,数百名中外记者便已簇拥在大会堂东门外的台阶上”“北京火车站南来北往的旅客簇拥在巨大的电视屏前,长安街上车水马龙的京城百姓放慢了脚步”……1997年9月13日出版的人民日报,记录下了国内外对大会的瞩目。 党的十五大正式代表2048人,特邀代表60人,代表着全国5800多万党员。 翻开历史的照片。人民大会堂庄严雄伟。大礼堂主席台正上方悬挂着“中国共产党第十五次全国代表大会”的巨幅会标。大礼堂二楼上挂着“高举邓小平建设有中国特色社会主义理论伟大旗帜,把建设有中国特色社会主义事业全面推向二十一世纪!”巨型横幅。 历史铭记,党的十五大作出的一大历史贡献,就是把邓小平理论确立为党的指导思想,并写入党章。大会首次使用“邓小平理论”这个概念,并旗帜鲜明地指出,“在跨越世纪的新征途中,一定要高举邓小平理论的伟大旗帜”。 旗帜问题至关紧要。旗帜就是方向,旗帜就是形象。“我们这次	
大会的灵魂,就是高举邓小平理论的伟大旗帜。十五大无疑将以这一点为标志载入史册。”党的十五大报告明确指出。大会通过关于《中国共产党章程修正案》的决议,把邓小平理论确立为党的指导思想并写进党章。大会认为,在党章中明确规定中国共产党以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论作为自己的行动指南,这对于保证我们党领导人民坚定地走有中国特色社会主义道路,把我国建设成为富强民主文明的社会主义现代化国家,具有重大而深远的意义。 党的十五大把邓小平理论确立为党的指导思想,对邓小平理论的历史地位、指导意义、科学体系和时代精神作了新的阐述,表明我们党对建设有中国特色社会主义的认识达到了新的高度。 “吃了‘定心丸’,思想更解放了” 1997年9月29日,三秋大忙季节。山东省最大的私营农业胶州市环海农场,机声隆隆,一片繁忙,近千亩稻田金浪翻滚。当年10月3日人民日报头版《开荒大户放手大干》记录下了这样的场景—— 值得注意的是,党的十五大进	
一步分析社会主义初级阶段的基本国情,并根据邓小平理论和党的基本路线,提出了党在社会主义初级阶段的基本纲领,进一步阐明了建设有中国特色社会主义的经济、政治、文化的基本特征和基本要求。 “这个基本纲领,是邓小平理论的重要内容,是党的基本路线在经济、政治、文化等方面的展开,是这些年来最主要经验的总结。”罗平汉说。 在世纪之交的关键时刻,党的十五大承前启后、继往开来,明确回答了改革开放和社会主义现代化建设的一系列重大理论和实践问题,从思想上、政治上、组织上为我国实现跨世纪发展提供了重要保证。 为了人民的美好生活,几代人接续奋斗 朝着21世纪阔步前进,党的十五大报告提出展望:“第一个十年实现国民生产总值比二〇〇〇年翻一番,使人民的小康生活更加宽裕,形成比较完善的社会主义市场经济体制;再经过十年的努力,到建党一百年时,使国民经济更加发展,各项制度更加完善;到世纪中	
叶建国一百年时,基本实现现代化,建成富强民主文明的社会主义国家。” 报告进一步指出,“在中国这样一个十多亿人口的国度里,进入和建设小康社会,是一件有伟大意义的事情。” 忆往昔、看今朝。如今,党的十五大报告中提出的展望很多已经实现。2020年,全面建成小康社会取得伟大历史性成就,决战脱贫攻坚取得决定性胜利。 “到建党100周年时,全面建成惠及十几亿人口的更高水平的小康社会,是我们党进入新世纪后,在基本建成小康社会基础上提出的奋斗目标,是对人民的庄严承诺。”习近平总书记指出,自改革开放之初党中央提出小康社会的战略构想以来,我们把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,几代人一以贯之、接续奋斗。 胸怀千秋伟业,恰是百年风华。当前,我国正处在实现中华民族伟大复兴的关键时期,站在“两个一百年”历史交汇点上,全面建设社会主义现代化国家新征程顺利开启。 征途漫漫,惟有奋斗。我们通过奋斗,披荆斩棘,走过了万水千山。我们还要继续奋斗,勇往直前,创造更加灿烂的辉煌!	

高考“三餐”攻略

2021年全国高考已于6月7日开始举行,正值夏季炎热天气,广大考生和家	
要注意饮食健康、安全,谨防食物中毒,以免贻误考试。另外,考试期间要合理膳食,保持良好的睡眠和愉悦的心情,以最好的状态迎接考试。	
科学合理膳食	发生疾病及时就诊
建议考生	如发生疑似食源性疾病,应及时到医疗机构就诊,保存就诊记录等证据,并及时拨打投诉举报电话。
在家庭、学校食堂和定点的餐饮单位就餐,注重均衡营养,菜肴清淡,少荤多素,不要偏食,切忌暴饮暴食。	合理安排三餐早餐
	早餐要留有充足的时间,建议在考前60~90分钟吃完,因为吃完早餐的半小时内,血液主要集中在消化系统中,大脑的供血减少,注意力不易集中。
注意食品安全	早餐除了要有主食以外,还应该包括肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的两类而且应干稀搭配,比如荤素搭配的包子饺子、馄饨、馅饼,再配上牛奶和鸡蛋、八宝粥等。
家庭用餐要购买新鲜的食品原料,热菜烧熟煮透。建议不食用剩菜剩饭,不要外购凉菜熟食,不吃生食海产品和油腻、生冷、刺激性大的食品。外出就餐应选择食品安全量化等级较高的餐饮单位,建议不点生食海产品、四季豆等高风险的食品。	午餐
	午餐要注意荤素搭配,建议主食、素菜、荤菜所占的比例应为3:2:1。
适量补充水分	主食很重要,脑组织主要靠碳水化合物
夏天天气炎热,饮水以白开水为宜不用各类饮料代替饮水,不喝过多冷饮,以免造成胃肠功能紊乱,引起腹泻。	的来源,建议全天
	的主食总量为250克至300克。
	优质蛋白质也很重要,考试期间每天至少一个鸡蛋、300mL牛奶或酸奶,多吃鱼虾类等水产品,适量吃一些瘦肉、肝脏,也要注意多吃一些大豆及豆制品,包括豆浆、豆腐等。
切忌盲目“换食物”	晚餐
家长应参照考生平时的饮食习惯,在保证营养的前提下,建议选择考生常食用的食物。考前切忌盲目改变食物种类,不要轻易食用未曾吃过的食物,以免引起食物	晚餐应以清淡为主,主食中适当增加粗杂粮,多吃蔬菜。建议全天摄入的蔬菜和水果种类每天不少于4种,越多越好。晚上睡前一小时可以喝杯温牛奶,加适量的面包、饼干,可以补充一些营养也有助于安神。
	(摘自人民网)

声音低沉的人,性格更强势

楼琳娜	
“不见其人,先闻其声”,一个人的说话声音会给人留下第一印象,进	
而也能部分暴露其性格。根据德国哥廷根大学研究人员带领的国际团队组织展开的研究显示,一个人的部分性格特征会通过嗓音表达出来,如部分声音低沉的人更外向,更有“支配力”,而且对两性亲昵关系更为随意。报告近日发表于《个性研究杂志》上。	
该研究共招募2000多名参与者。这些参与者被要求完成大五人格问卷、人际形容词列表和有关性行为态度的问卷,并录制一段声音。研究团队借助电脑对参与者的答卷以及嗓音等进行分析对比,结果发现:一个人嗓音低沉,与性格外向、主导性强、对社会性行为的兴趣高相关联,男女皆是如此。研究人员说:“一个人的嗓音会给	
他人带来直接影响,如打电话时,我们能迅速知道对方是男是女,是老是少。我们能从对方的嗓音判断其是否有趣、友好,是喜是悲,是否紧张等。”	
研究人员综合参与者的嗓音及其自我报告的性格特征进行分析,得出结论:性格至少可以部分通过音量表现出来,并影响对一个人的初步评价,可以说声音和外表一起扮演着重要角色。其实,低沉嗓音还能带来其他优势:2012年的一项研究发现,参与者更喜欢把票投给声音低沉的政客,可能是因为他们	
的声音听起来更强势、诚实、聪明和有吸引力;2013年的一项研究发现,声音低沉的CEO管理的公司规模更大,薪酬更高,任期更长。	
(摘自《生命时报》)	

十二年磨一剑 今朝试锋芒

(上接一版)现在心情平静下来了,只要她尽力就好。”刘女士告诉记者,今天她和朋友一起穿上旗袍,祝愿孩子“旗开得胜”。 “您好,我们这边有水、考试文具、雨伞、口罩等,天气热了,你们先过来歇会儿吧。”志愿者们邹钰向家长们说。据了解,此次,共青团珲春市委组织了30多名志愿者为考生和家长提供服务,为两个考点考生及家长发放矿泉水2400余瓶、口罩400余个、雨傘200余把、纸巾50包、应急文具100余套、休息凳200余个。 为方便考生出行,珲春市多辆贴有“爱心送考绿色通道”字样的出租车和私家车早早来到各考点待命,准备免费接送考生。珲春爱心车队副队长刘春艳在接受记者采访时说:“我们爱心车队已经成立13	
年了,每年高考,我们都免费接送考生,从未间断过,希望孩子们考试顺利,取得理想的成绩。” 临近中午,两个考点附近已挤满了焦急等待的家长。11时30分,第一场两个半小时的语文科目考试结束。结束铃声响起,家长们纷纷踮起脚尖望向考点,准备迎接自己的孩子。 11时41分,两名考生从市一中考点走出,脸上洋溢着自信的笑容。紧接着,考生们三三两两地走出校园,家长们呼唤着各自孩子的名字,像迎接凯旋的战士,有的送上鲜花,有的送上拥抱,带着孩子离开考点。 珲春市政府市长张吉锋,副市长长成松今等来到各考点,视察了全市高考组织、服务及保障等工作情况,确保高考万无一失。	

(上接一版)高(中)考招录期间,不法分子假冒招生办工作人员或高校领导的熟人,声称可以买到“内部指标”,利用家长“花钱买指标”的心理骗取钱财。 三是高(中)考“补助金”小心有诈。不法分子通过非法途径获取考生身份信息后,假冒教育部门工作人员等身份,以符合“奖学金”或“高考补助金”资格为由,骗取押金或手续费。 四是志愿填报指导莫轻信。不法分子假冒“权威专家”,自称掌握	
“内部大数据”,利用中介或网站对考生进行志愿填报指导骗取钱财。 五是“录取通知”验真伪。不法分子向考生和家	
长发布虚假录取信息,诱导其将学杂费、录取费等打入指定银行账户。警方介绍,以录取为名提前收取保证金、占位费等费用的都是诈骗。 对此,警方提醒,所有诈骗都围绕一个“钱”字,考生及家人要提高警惕,不透露个人信息,不点击不明链接,遇到不明来电不轻信不转账。	