

2022年8月25日
星期四
总第83期

邮发代号 1-159
国内统一连续出版物号
CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版

关注微信公众号



健康生活方式提高期望寿命有新证据

本报讯（特约记者付东红）近日，《柳叶刀·公共卫生》在线发表了北京大学公共卫生学院李立明教授和吕筠教授团队，联合中国疾病预防控制中心营养与健康所赵丽云研究员团队开展的一项研究：健康生活方式与中国人30岁时的期望寿命。论文揭示了推广健康生活方式可以降低心血管疾病、恶性肿瘤及慢性呼吸系统疾病等重大疾病的死亡率，从而提高中国成年人的期望寿命。

的期望寿命。

平均期望寿命即预测年龄某岁的人今后尚能生存的平均寿命。该研究关注的健康生活方式包括5种：不吸烟或非因病戒烟、不过量饮酒、健康的饮食习惯、积极的体力活动，以及健康的体重和体型。

结果发现，在中国人群中，同时具备上述5种健康生活方式的男性、女性人群30岁时的期望寿命，比没有或只有一种健康生活方式者分别有所增长。女性中延长的期望寿命有72%可归因于心血管疾病、癌症和慢性呼吸系统疾病死亡率的降低，而男性中的归因比例则为64%。多项亚组分析也表明，不同特征人群的期望寿命虽有差异，但随着健康生活方式的增多，期望寿命均逐渐延长。以城乡分析为例，具备上述5种健康生活方式的城市人群30岁时的期望寿命，较没

有或只有一种健康生活方式者分别长9.2岁（男性）和10.5岁（女性），农村人群的期望寿命相应长9.7岁（男性）和11.2岁（女性）。吕筠表示，该研究证实，普及健康的生活方式将对提高我国居民期望寿命发挥重要作用。因此，采取综合措施落实全民健康生活方式行动应成为健康中国行动的重要工作内容之一。

有或只有一种健康生活方式者分别长9.2岁（男性）和10.5岁（女性），农村人群的期望寿命相应长9.7岁（男性）和11.2岁（女性）。吕筠表示，该研究证实，普及健康的生活方式将对提高我国居民期望寿命发挥重要作用。因此，采取综合措施落实全民健康生活方式行动应成为健康中国行动的重要工作内容之一。

吕筠表示，该研究证实，普及健康的生活方式将对提高我国居民期望寿命发挥重要作用。因此，采取综合措施落实全民健康生活方式行动应成为健康中国行动的重要工作内容之一。



感受非遗魅力

近日，江苏省如皋市如城街道新时代文明实践所，邀请非遗杖头木偶戏表演老艺术家走进城南社区邻里中心书吧，带领学生们感受非遗杖头木偶戏的魅力。

徐慧摄影报道

野外游玩 要将安全摆在首位

近日，四川省彭州市龙门山镇龙漕沟突发山洪灾害，致7人死亡、8人轻伤。其中，一对被困于急湍险流中的父子被水冲走的画面令人揪心。事发当天，父亲获救，但孩子被找到时已经失去了生命体征。

龙漕沟山高水低，美不胜收，却属于未开发景区。早在2015年，该地就曾暴发洪水灾害，致使100余米护堤被冲毁。在某些平台，龙漕沟一度被推广为“龙漕沟风景区”，以避暑、野营、探险、网红打卡作为卖点。在流量池的助推下，龙漕沟被大量用户误认为是安全可靠的旅游胜地。这并非个案，在一些平台，带有“小众打卡地”“野生露营地”等关键词的“高赞笔记”比比皆是。

是。这些地方的安全设施保障并不完善，但很多推文却对风险隐患避而不谈。龙门山镇政府早在2021年就反复发文提示游客“不要前往打卡，禁止下河，禁止游野泳”。然而，一些游客表现出的无动于衷、我行我素。其实，喜欢前往未开发景区

打卡、游野泳的中老年人也有不少。如今正值暑期，还有一些家庭希望选择一个小众旅游地组织全家出游。大家不要輕易被“网红打卡”吸引。悲剧的发生往往就在一瞬间，在野外游玩时把安全摆在首位，这是防止悲剧发生的关键。

作者：杨世嘉

作者：杨世嘉



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

新鲜水果的果仁能吃吗

一些老人在给孩子做苹果汁时，常把整个苹果扔在榨汁机里榨汁，却不把苹果籽挑出来。这种做法是正确的吗？

2版

为何将“睡眠时长”纳入“生命健康八要素”

近日，美国心脏协会更新了心血管健康评分指标，将2010年提出的“简单生活七法则”，更新为“生命健康八要素”。

3版

有了脂肪肝 健身别太猛

王先生在体检中发现，自己患有中度脂肪肝。在持续进行了一段时间的高强度运动后，他再次到医院进行体检，没想到……

7版

科学就医 提防这些骗局

人人都希望享有健康，为此，治病吃药、养生保健已成为很多中老年朋友生活中的一部分。在求医路上，大家一定要提防骗局。

8版

本报所刊方药，请在医生指导下使用

新闻热线：(010)64621355
E-mail: lnjkb2020@163.com
编辑：尤颖康 电话：(010)64621193