

人类寿命将越来越长

《柳叶刀》新研究:2040年,中国人预期寿命将超美国,达81.9岁!

根据《柳叶刀》的最新研究结果,2040年,中国人平均预期寿命将第一次超过美国,同时越过80大关,达到81.9岁,而美国为79.8岁。中国的排名也从全球第64名上升到第39名。

长期占据长寿国家排行榜首位的日本,也第一次被西班牙取代。2040年,西班牙人的平均寿命将达到85.8岁,略高于日本的85.7岁。非洲南部国家莱索托则在195个国家和地区中排名垫底,平均寿命只有57.3岁。

总的来说,在世界范围内,人类都将越活越久。从2016年到2040年,全球预期寿命的平均增幅达到4.4年。而美国是排行榜上,寿命排名下降最大的高收入国家,从2016年的第43名下降到2040年的64名,增幅则只有1.1年。10月16日,这项研究成果在权威医学期刊《柳叶刀》上发布。研究的第一作者Dr. Kyle Foreman表示,“不平等现象将仍然严重。‘好’和‘坏’两种情况之间的差距将会缩小,但仍将是显著的。在相当多的国家,相当大的一部分人将继续赚取相对较低的收入,仍然缺乏教育,并早逝。”

什么在影响我们的寿命?

《柳叶刀》的这项研究,数据来源于2016年的“全球疾病负担”项目(Global Burden of Diseases)。通过分析从1990年到2016年的GBD数据,根据全球疾病,伤害和风险因素研究,架构了250个影响因素或者影响因素组,来预测2017年到2040年的平均寿命。而除了癌症、糖尿病、艾滋病等疾病之外,研究也将一个国家的饮食习惯和吸烟率等纳入了考量之中。

研究结果显示,到2040年,在195个国家和地区中,105个国家和地区的致死病因,排名第一的都是缺血性心脏病。其他国家和地区中,排名第一的还有中风和糖尿病等。值得注意的是,因为人口老龄化的趋势,阿尔茨海默症(老年痴呆症)在全球39个国家和地区中进入了致死病因的前三名。

那么什么是对我们健康和寿命的最大威胁呢?十大风险因素中,第一杀手是烟草,高血压则排在了第二位。在中国,排名第三到第十的,除了高空腹血糖、高胆固醇、高体重指数、高钠等,酒精摄入,大气颗粒物、室内污染、低水果摄入量也被列入,成为我们生命杀手之一。



长寿国家的秘诀

西班牙超过美国成为最长寿国家,也吸引了媒体的关注。据美国有线电视网分析,西班牙的国民健康水平必须归功于其完善的医疗保健系统。西班牙实行全民免费公共医疗,医疗水准较高,相关医疗设备也很先进,是世界公共卫生体系最好的国家之一。同时,长期以来,地中海饮食、富含有益心脏健康的橄榄油、蔬菜和葡萄酒都对西班牙人的长寿功不可没。

还有分析称,西班牙人长寿有一个意想不到也秘诀——午睡。西班牙有午睡传统,在巴伦西亚(Valencia)附近一个名叫阿多尔(Ador)的小镇上,午睡是一件非常神圣的事。镇长在2015年以法律赋予小镇居民午休的权利。

而长期占据排行榜首位的日本,其长寿秘诀也被大家津津乐道,冲绳就一直是全球长寿研究的中心。一般认为,合理的饮食是日本人长寿的主要原因之一,日本人喜欢吃鱼和豆类。在长寿之乡冲绳,海鲜产品丰富,鱼类是当地人餐桌

上最常见的主菜。研究认为,鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸DHA和EPA,EPA可使血液不易形成血栓,具有预防中风及心肌梗塞的效果。无鱼而高寿的地方,则几乎都吃大豆。豆腐、纳豆、味噌汤等大豆制品在日本很常见,这类豆制品则被认为能有效防止动脉硬化。

而中国在平均预期寿命排名上的显著提升,或和中国的医疗质量提升有很大的关系。今年5月,在《柳叶刀》杂志上发布的全球医疗可及性和医疗质量(HAQ)榜单,中国排名第48位,相较2015年的60位,一年之间提升了12位,在195个国家和地区中处于前1/4的行列。而去年《柳叶刀》发布的HAQ排名结果显示,自1990年到2015年,25年间,我国是医疗质量进步幅度最大的国家。此外,公共政策中对于国民健康的重视,例如治理空气污染,公共场所禁烟,关注食品安全等,也应是影响国人寿命的因素。

朱雪琦/医学界

养生从“养气”开始

古语说:“天有三宝,日月星;地有三宝,水火风;人有三宝,精气神。”养生就是要保护好我们的“精气神”。因此,食补不如气补,气补不如神补。“气”是“精”和“神”的一个桥梁,“养精”通过练气来养,“养神”也可以通过练气来达到。所以,从某种意义上而言,养生就要从养气开始。养气要把呼吸放慢。《黄帝内经》里记载,人一个昼夜要循行50圈叫“五十寅”,平均是270次呼吸循行一圈,平均呼吸时间为6.4秒。而现代人平均的呼吸时间是3.33秒,足足比古人的呼

吸快了将近一倍。

呼吸放慢的总体要求就是四个字:深长匀细。均匀,就是吸进去的时间和呼出来的时长要相等。然后要细,要吸入一大片呼出一条线。慢慢地练自己的呼吸,把生命节奏放慢,这样有助于养气。

黄伟杰



■名人养生

六小龄童的养生秘笈

扮演齐天大圣孙悟空的六小龄童,早已经成了美猴王“孙悟空”“西游记”的经典代名词,而他的本名“章金莱”却少有人知道。

几年前,老爸所在的报社主打影视娱乐,很多次采访,老爸都带上我。在众多见过的影视明星里,章金莱老师是我印象最深的一位,他的随和、敬业精神令我钦佩。

很多次来长沙参加活动,戴着深度眼镜的章金莱老师总会表演一段猴戏,除了在舞台上不停地翻筋斗,还将手里的一根“金箍棒”挥舞得呼呼声响。年近花甲的他为什么始终保持着饱满的精气神?与他聊天中,我获悉了一些他的养生秘笈。

不钻牛角尖 家庭和睦乐开怀

章金莱认为,保持天天开心快乐,好心情是养生基本。“不要钻牛角尖,一个问题不要老惦记着,超过20分钟想同一个问题,久而久之就会熬出毛病来。”章金莱说,要学会换位思考,保持良好的心态,他就算再忙,也会挤时间跟女儿打电话聊上一会儿。

驰骋影视圈数十年,章金莱自1988年和妻子于虹结婚之后,夫妻感情和睦温馨。“相处久了,彼此了解,如果我是风筝,她就是那个放风筝的人,有时手松一些,有时会将线收紧一点。”章金莱师认为,这样松弛有度的生活方式是站在彼此信任的基础上的,只有彼此牵挂,百分之百地信赖,才能将两口子永久地、牢牢地连在一起。

锻炼不分场地,形式不拘一格

章金莱的业余爱好并不多,至今还不会搓麻将、打牌,保龄球偶尔打一打,最喜欢的事情就是收集和猴子有关的东西,一有时间他就爱去北京的潘家园古玩市场淘宝。但章金莱坚持每天练功,挥舞“金箍棒”成了他乐此不疲的健身法。很多年来,他的体重保持在68千克左右,这一标准体重来自于他每天几十分钟的练功。“在和别人交流或接受媒体采访时,我会有意识地将身板坐正、坐直,坚持十多分钟,然后稍微放松一下,坐地铁时踮起脚尖,站立十多分钟,再休息一下,反复几次,这也是在锻炼。”章金莱说,锻炼部分场地,不只是在专业的健身房,对于不断奔波于全国各地参加演艺活动的演员,锻炼身体的形式可以不拘一格。

饮食讲究分寸,保证睡眠很重要

章金莱爱吃肥肉,特别是东北的大棒骨,他一口气能拿下两大盘,还爱吃海鲜。“吃东西要讲究分寸,填鸭式硬撑对身体不好,这个要注意!”章金莱还十分注意保证睡眠时间。有时候连着拍几天戏,或者参加系列演艺活动,没有时间去锻炼,这个时候最重要的是保证睡眠。

湖南工业大学科技学院 刘昭言