

记住 16 条健康警戒线

凡事都有度，过犹不及。想长寿、想健康，也要把握住这个原则。以下 16 条健康警戒线决定寿命的长短，不妨对照一下，如果超过了警戒线，就要提高警惕了。

1 颈围警戒线

美国《临床内分泌学与代谢》杂志上的一篇研究提出，脖子越粗的人，心血管疾病风险就越大，数十年后患心血管疾病的比率也更高。双下巴、脖子短粗都可能是心脏不健康的信号。

【建议】 男性颈围不要超过 39 厘米，女性颈围不要超过 35 厘米。

2 腰围警戒线

如果问医生，脂肪长在哪里最危险，医生会毫不犹豫地告诉你，是腰腹！因为腰围每增加 2.54 厘米，患癌的风险就增加近 8 倍。此外，腰腹部脂肪过多，还会增加高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的患病风险。

【建议】 《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定，男性腰围超过 85 厘米，女性腰围超过 80 厘米即为超标。

3 血管警戒线

想了解血管的健康状况，可以去做个血脂检查。如果血脂检查中总胆固醇超过 5.18 毫摩尔/升，且 LDL-C（低密度脂胆固醇）又呈现“↑”，说明血管健康已亮起了“红灯”，患心脑血管疾病的风险增加。

【建议】 每天吃 2 瓣大蒜，因大蒜中所含有的大蒜素有“血管的清道夫”之称。此外，还应多吃杂粮、水果，多运动。

4 心跳警戒线

人在安静时的正常心率为 60~90 次/分钟，如果心率持续偏快，就容易引发一些健康问题，如引起胰岛素抵抗，引发血压、血糖的升高等。

【建议】 可以进行一些有规律的体育活动，也可做做家务，通常坚持 3 个月的运动，可以使心率下降 4~5 次/分钟。

5 吃水果警戒线

中国疾病预防控制中心关于《2013 年中国 25 岁及以上人群水果摄入不足的归因死亡分析》的研究发现，我国 25 岁以上（包括 25 岁）人群的总死因中，约有 15% 是由于水果摄入不足导致的，仅次于高血压和吸烟，位列第三。

【建议】 每天至少进食 500 克蔬菜，250 克水果，且水果与蔬菜的数量不能相互替换。

6 吃盐警戒值

食盐摄入过多，不仅会增加高血压、心脑血管疾病的患病率，还会加重胃黏膜损伤，加速骨质疏松，使皮肤变差。

【建议】 每天食盐摄入量不能超过 6 克（大约相当于一个啤酒瓶盖的量），其中包括腌制食物以及调味料中的盐含量。

7 吃糖警戒线

曾有一澳大利亚导演为了弄明白日常饮食中的糖对健康的影响，他连续 60 天每天吃糖 40 茶匙（约 160 克），这些糖分别来自低脂酸奶、麦片、果汁等看似很健康的食品。实验结束时，他的体重暴涨了 8.5 公斤，腰围增加 10 厘米，健康程度从 20% 跌倒 10%。世界卫生组织（WHO）也曾提示，长期高糖食物的人平均寿命要比正常人短 10~20 年。

【建议】 建议每人每日糖摄入量不要超过 50 克，最好控制在 25 克以内。

8 吃油警戒线

英国《每日邮报》曾综合大量研究指出，过量吃油会带来癌症、高脂血症、冠心病、关节炎、胆囊炎、痤疮等问题。而常见的高血脂、高血压、糖尿病、肥胖、脂肪肝等，也是一口一口油吃出来的。

【建议】 中国营养学会推荐，每人每日食油量为 25~30 克，相当于白瓷勺两勺左右。

9 喝酒警戒线

统计发现，我国每 5 个死于癌症的人当中，就有 1 个是因为酒精摄入过量引起，而英国科学月刊《成瘾》刊登的一项综述文章明确指出，酒精可以致癌，包括口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、结肠癌、直肠癌、乳腺癌等。

【建议】 《中国居民膳食指南（2016）》建议男性一天摄入的酒精量不宜超过 25 克，女性不宜超过 15 克。具体来说，白酒每次不要超过 1 两，红酒每次限制在 1 杯左右，啤酒每次不要超过 1 瓶。

10 吸烟警戒线

吸烟不仅会增加自己患癌概率，也会增加家人的患癌概率。统计发现，每天吸烟 20 根、烟龄超过 20 年者，患肺癌的几率会增加 20 倍。

【建议】 想要健康，首先要做的就是戒烟，同时也要避免吸入

二手烟。

11 步速警戒线

美国匹兹堡大学一项研究发现，走路快慢可预测寿命长短，当走路速度低于 0.6 米/秒的人，死亡的可能性会增加。

【建议】 每天坚持快走 40 分钟左右，可以有效提高心肺功能。

12 红肉警戒线

红肉指烹饪前呈现红色的肉，牛、羊、猪等哺乳动物的肉都属红肉。《英国医学杂志》刊登的一项新研究发现，红肉吃得越多，癌症、心脏病、呼吸道疾病、中风、糖尿病、阿尔茨海默病、肾病、肝病等 8 种疾病的死亡风险就越大。

【建议】 每周红肉的摄入量不超过 500 克，控制在 300 克以内更佳。

13 喝水警戒线

当感到口渴的时候，说明身体已经缺水了，长时间缺水会增加血液的黏稠度，诱发心脑血管疾病。

【建议】 每天饮水量应保持在 1500 毫升左右，一次 200~300 毫升，白开水或茶水均可。

14 如厕警戒线

长时间蹲着排便，容易造成肛周血液回流不畅，形成血栓、痔疮等疾病。

【建议】 每次如厕不能超过 5 分钟，一些老年人或有便秘困扰的人如果难在 5 分钟内解决，可以先起来，过一会再蹲，绝不能一次蹲十几分钟。

15 久坐

久坐少动会使血液循环减缓，血液黏稠度增高，心肌收缩乏力，久而久之，动脉硬化、冠心病等都可能伴随而来。澳大利亚一项研究发现，久坐 1 小时的危害约等于抽两根烟。

【建议】 每坐 30 分钟，就要起身活动 5 分钟左右。

16 晚睡警戒线

长期缺乏睡眠会让免疫力下降，不仅严重伤肝，还会导致各种慢性病的发生，诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病，甚至会导致细胞突变，增加患癌和猝死风险。

【建议】 23 点是晚睡极限，如果因工作或学习超过 23 点，一周也不能超过 2 次。

本报综合

张医生信箱

走路膝盖有弹响声 需要静养吗？

张医生：

我最近走路的时候发现膝盖有轻微的弹响，长跑后会稍微有些酸痛，请问是否需要暂停长跑等运动而静养治疗？

读者 李先生

李先生：

膝盖的弹响可分为生理性和病理性两种，在区分时，可以以弹响时是否伴有疼痛来初步判断。

生理性的弹响往往是因为关节内有气体，在膝盖变换位置时，气泡破了而引起弹响。在关节相互活动时，如果润滑度不够，也会有弹响的表现，但它的时间不长，且不伴有疼痛，运动后没有关节肿痛等不适感，此时一般不需要特殊治疗。

病理性弹响往往合并有器质性的病变，即关节内的某零部件坏了，如果不及时修理，零部件可能会越坏越多，而且还可能会引起它相邻的其他结构损伤，同时伴有疼痛、红肿等不适。对于病理性弹响，早期可以采取减少运动、适当加压包扎，也可以给予适当的冷敷、抬高患肢，或使用一些膏药；如经过上述处理仍不能有效缓解疼痛、红肿，则可以试试封闭治疗，但一年内不要超过 2~3 次，严重者则可以考虑手术治疗。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：57042518@qq.com
电话：0731-84326251

健康卡通



烤桔子能治病

把桔子放火上烤到焦为止，桔皮中的营养成分可以渗透到桔子里面去，每天早、中、晚各吃一只这样的桔子，对动脉硬化、高血压、咳嗽、哮喘、食欲不振、消化不良、胃炎、胃酸过多、便秘等病都有一定的治疗作用。

图/文 陈望阳