

预期寿命将达81.3岁,女性比男性长寿

研究显示:国人越来越长寿 长沙人均预期寿命已达80.4岁 想长寿收好这份“养生秘籍”



扫码看视频

国人越来越长寿,预期寿命或将增长到81.3岁。3月30日,中国疾病预防控制中心慢性病中心副主任、流行病学与卫生统计学专家周脉耕研究员等人在《柳叶刀》子刊《The Lancet Public Health》上发表了研究显示,到2035年,国人的预期寿命或将增长到81.3岁,将实现国家提高预期寿命的目标。

2月27日举行的2023年长沙市卫生健康医疗保障工作会议上,长沙市卫生健康委员会主任刘激扬表示,长沙人均预期寿命已达80.4岁。从湖南省整个情况来看,到2019年,全省人均预期寿命达到77.1岁,健康水平稳步提升。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈思雨 唐雄略 实习生 王昕



锻炼身体,保持心情愉悦,这是健康长寿的条件之一。
通讯员 吴勇兵摄

长寿秘籍

牢记这6点,让你离长寿更近一步

专家:健康饮食、合理运动、良好情绪都是“长寿药”

近年来,多种疾病呈现年轻化趋势,危害到居民的健康。如何才能长寿?三湘都市报记者4月3日采访国家注册营养师、湖南省胸科医院主任医师唐细良,揭示“长寿秘籍”。

● 健康饮食,拒绝病从口入

想要健康长寿,便要“吃好”。唐细良介绍,首先,对于多油、高糖、高盐、重辣的食物要懂得适可而止,切莫贪多,对于胃癌患者而言,这几类食物更应尽量回避。

其次,要荤素搭配,保证食物多样化,丰富自己的餐桌,拓宽自己的食谱。确保食物多样,营养均衡。所谓食物多样,是指每天食物不应少于12种,每周不少于25种,每顿有主食、蔬菜和蛋白质,主食每顿2种,蔬菜每顿2种,蛋白质每顿至少1种,加餐再吃点水果和坚果。

● 及时饮水,有利身体健康

唐细良表示,从人的体重看,水占人体重量的60%到70%。

建议女性的每日最少饮水量是1.5升,男性是1.7升。在晨起空腹时和睡前1—2个小时最好喝一杯温开水,能起到洗涤肠胃、稀释血液、促进排便的作用。

● 充足睡眠,整天精神加倍

一个好的睡眠,是恢复身体,修养身心的最好

方式,也是健康长寿的必要条件之一。

午后小睡一会也是一种不错的养生法。短暂的睡眠可以消除疲劳,使下午精神饱满,增强记忆力;还可使体内激素分泌更趋平衡,起到预防冠心病的作用。相关研究发现,经常午睡的人,比没有午睡习惯的人心脏病的死亡率可降低40%。

● 坚持锻炼,维持健康体重

唐细良介绍,医学杂志《柳叶刀》曾发表过一项全球日常运动量的报告:长期缺乏运动,会使组织器官技能下降30%,各类疾病也会随之而来。而坚持合理的运动,则会使长寿的概率翻倍。

每天进行40分钟的有氧运动,有利于身体健康,且能够帮助延长寿命。

● 常晒太阳,预防骨质疏松

需要注意的是,经常晒太阳可以温暖身体,促进血液循环;同时能够补充维生素D,促进钙元素的吸收,这对于骨骼保养很有帮助,并能预防骨质疏松的过早出现。

● 心情愉悦,保持良好心态

在现代医学中证实心态与机体的免疫力相关,长期的情绪低下,心情郁闷,压力山大会降低免疫系统功能,因而增加包含胃癌在内的多种疾病发生的几率。

女性平均寿命比男性长7岁

周脉耕本次研究分析了全国31个省(自治区、直辖市)的人口数据,按照与全球疾病负担研究相同的方法,使用了最大的流行病学和人口统计数据集来估计死亡率,预测了2035年全国及各省份的预期寿命。

研究结果预测,我国人口出生时预期寿命将进一步增长,从2019年的77.7岁稳步上升。到2030年,预期寿命将达到79岁,到2035年,预期寿命将达到81.3岁,女性平均为85.1岁,男性平均为78.1岁。

“最长寿”省份是这4个地方

从不同城市及性别来看,北京市女性的平均预期寿命最高,其次是广东省、浙江省和上海市。根据数据,北京市女性的平均预期寿命超过90岁的概率将达到81%,广东省、浙江省和上海市的女性超过90岁的概率分别将达到78%、62%和54%。

上海市男性的平均预期寿命最高,超过80岁的概率将达到98%,北京市、浙江省、广东省、江苏省和福建省的男性平均预期寿命超过80岁的概率也将超过50%。

此外,我国女性和男性的平均预期寿命差距,预计将从2019年的6.2岁增加到2035年的7.0岁。研究预测,到2035年,除西藏自治区、吉林省和贵州省外,其他所有省份平均预期寿命的性别差异都将增加,且男性预期寿命预计将以比女性更快的速度增长。

消防行动

郴州临武一酒店存在重大火灾隐患被罚

近日,郴州临武县消防救援大队在开展消防安全检查时,发现临武县维多纳大酒店因存在重大火灾隐患被立案处罚。

此前,大队监督执法人员在对该酒店进行消防监督检查时发现其存在以下问题:未按要求设置自动喷水灭火系统、未按要求设置火灾自动报警系统、场所内未按要求设置疏散指示标志、未按要求设置排烟设施等隐患问题。

根据《重大火灾隐患判定方法》,酒店存在的问题已构成重大火灾隐患,大队依法下发《重大火灾隐患整改通知书》,提请县人民政府对酒店重大火灾隐患实行挂牌督办。同时,依法对维多纳大酒店处人民币5500元的行政处罚。

目前,该酒店正在积极整改中,酒店负责人表示将严格按照要求积极整改,力争早日消除重大火灾隐患。

■通讯员 曹安萍

湘西州一幼儿园违规设置儿童房被查封

近日,湘西土家族苗族自治州古丈县消防救援大队依法对辖区内一家存在安全隐患的幼儿园进行了临时查封。

消防监督检查人员在消防安全监督检查中发现,古丈县康乐幼儿园在负一楼设置儿童房,不符合消防技术标准,违反了相关规定,严重影响孩子们的安全。大队决定对隐患区域依法采取临时查封措施,期限为2023年3月10日至2023年4月7日。

查封现场,消防监督检查人员向单位负责人宣读了《临时查封决定书》,并告知其所享有的权利和义务,经单位负责人签字确认后,对被查封场所张贴了封条,责令单位负责人在规定期限内将隐患整改到位,并讲解了其危害。

大队还将继续加大执法力度,坚持依法监督管理,依法排查整治火灾隐患,对消防违法行为“零容忍”,对火灾隐患“零迁就”,确保辖区消防安全形势稳定。

■通讯员 田小兰

湘西州一粮油公司存在重大火灾隐患被罚

近日,湘西土家族苗族自治州永顺县消防救援大队对辖区内食佳乡粮油有限责任公司猛洞河分公司进行消防安全检查时,发现该单位存在重大火灾隐患,依法予以行政处罚。

此前,消防监督检查人员进行消防监督检查时,发现该单位存在以下问题:未设置火灾自动报警系统;未设置自动灭火喷水系统;室内消火栓系统不符合标准;疏散指示标志和紧急照明设置不符合标准。以上行为均违反了《中华人民共和国消防法》。对此,大队监督检查员根据《中华人民共和国消防法》和《重大火灾隐患判定方法》有关规定,拟将该单位列为重大火灾隐患单位,下达重大火灾隐患整改通知书,并处罚金18500元整。

粮油公司负责人表示,认真吸取教训并按要求加快隐患整改进程,目前该粮油公司正在积极整改中。

■通讯员 文涛