

# 掌控四大指标 助你健康长寿

## 四大指标与长寿健康最有关联

长寿是人类共同追求，中国传统文化更将“长寿”视为人生最大的幸福之一。但持续与病魔斗争的长寿显然不是人们的目标，长寿且健康才是人们理想的生活状态。

如何实现“健康的长寿”呢？本期养生堂结合有关最新研究成果，邀请泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师蒋建家，泉州市医药研究所所长、主任医师洪如龙为我们提供专业建议。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

2024年5月，德国研究员在《年龄与衰老》期刊上发表了一项“对长寿和健康衰老至关重要的指标”的研究，该研究发现了四个影响长寿和健康的关键生理指标。只要把这四个指标控制好，既能活得长寿，又能保持健康，在步入老年的过程中减少慢性病的风险。

这项研究纳入了2500名年龄在20至67岁之间的参与者，研究人员通过分析他们的血液样本，找到了13种生物标志物，包括糖代谢、脂代谢、肝功能、肾功能、胰岛素敏感性、炎症反应标志物等多种指标。最终研究显示，其中

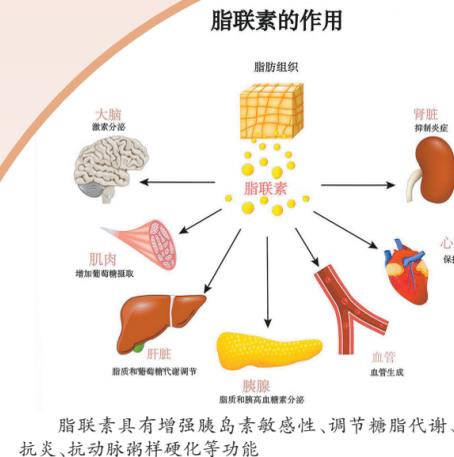
四个指标与“长寿又健康”最具关联性。

1. **高密度脂蛋白胆固醇**：也被称为“好胆固醇”，即血液生化检查单中显示的“HDL-C”。蒋建家介绍，它可将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢，这个指标与很多心血管病的风险呈负相关，指标越高，患心血管疾病的风险就越低，同时还可以防止动脉粥样硬化。

2. **脂联素**：也被称为“早期糖尿病的侦察兵”，是脂肪细胞分泌的一种内源性生物活性多肽或蛋白质，具有增强胰岛素敏感性、调节糖脂代谢、抗炎、抗动脉粥样硬化等生理功能。

3. **胰岛素样生长因子结合蛋白2**：它能够与胰岛素样生长因子结合，调控其生理活性，有助于改善代谢、抗动脉粥样硬化以及减少神经退行性疾病的风险。

4. **甘油三酯**：甘油三酯的水平是衡量人体健康状况的重要指标之一。蒋建家介绍，甘油三酯偏高说明人体血脂异常，血液中的脂肪酸含量超过了人体正常水平，一般可能是饮食不规律、脂代谢异常、高脂血症导致。



脂联素具有增强胰岛素敏感性、调节糖脂代谢、抗炎、抗动脉粥样硬化等功能

## 四种生活方式延缓衰老

在实际生活中，我们如何控制上述四个关键指标呢？研究人员建议，可以从四种生活方式入手：健康饮食、规律运动、保持体重、不要吸烟。

国内相关的研究也支持这一建议。2024年3月，中华预防医学会公布了上一年度的科学技术奖获奖名单，其中《中国高龄老年人人群主要健康特征、关键影响因素与干预技术研究》获得一等奖。这项研究启动于1998年，项目组历时20多年，在全国23个省份800多个区(县)入户随访4.2万名高龄老年人，系统收集了他们的健康指标。

该研究项目组核心成员、北京大学健康老龄与发展研究中心名誉主任曾毅发表论文指出，更健康的生活方式、更好的医疗保健和更高的收入，可以使得老年人更健康长寿。基于同一跟踪调查数据库，复旦大学和暨大卫生学院研究人

员还发现，不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。

### 饮食多样清淡少油

“病从口入”，饮食对健康的影响直接而深远。洪如龙指出，长期高油、高盐、高糖饮食不仅容易导致肥胖，还会增加患心血管病、癌症等慢性病的风险。

洪如龙介绍，《中国居民膳食指南2022》提出了“东方健康膳食模式”，强调食物多样和清淡少油，尤其推荐丰富蔬菜水果、多鱼虾海产品、多奶类和豆类。这样的饮食模式更能避免营养素的缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，提高预期寿命。

这一模式主要有六点：1. 增加粗粮，减少精制米面；2. 推荐植物油，低温烹饪；3. 增加白肉(鱼虾、鸡肉)，减少红肉(猪牛羊)，推荐豆制品；4. 蔬菜多多益善，保证适量水果；5. 推荐适量坚果、奶类；6. 强烈推荐使用蒸、煮、炖的烹饪方式。

### 中等强度规律运动

“生命在于运动”，洪如龙指出，规律运动不仅有助于长寿，改善代谢健康，在预防癌症、降低慢性病风险方面也有很大作用。

2024年9月，来自中山大学的研究团队发现，中等强度的体力活动能够有效延缓衰老，让人向“长寿老人”更进一步。洪如龙也建议大家选择“中等强度运动”，低强度运动效果有限，而过高强度的运动可能带来不必要的风险。

最常见的中等强度运动方式包括快步走或慢跑、游泳(较轻松)、骑自行车、跳绳、爬楼梯、瑜伽(节奏稍快)等，心率应维持在100—140次/分钟，活动时能出汗，呼吸比较急促，略感吃力。

### 保持健康体重

体重是客观评价人体营养和健康状况的一个重要指标。蒋建家指出，体重过高或过低都会对健康造成不利影响。而保持健康的体重，对于维持低甘油三酯水平和促进身体代谢健康非常重要。研究发现，长期肥胖会导致阿尔茨海默病风险、心血管发病风险、糖尿病风险等增加。蒋建家建议，日常生活要有每周都测一次体重的习惯，这样更能及时发现自己体重的变动，及时进行调整。

控制体重、抗衰老一个有效的方式就是晚餐少吃、晚餐早一点。2024年11月，北京协和医学院、中南大学湘雅二医、南华大学衡阳医学院研究人员发表的一项研究显示，每天下午5点以后不再吃东西有助于抗衰老，免疫系统更年轻，肠道菌群的组成更年轻。

蒋建家建议，全人群都应把保持健康体重作为目标，并贯穿整个生命周期。

### 远离烟草和二手烟

吸烟有害健康，容易致癌已是大众共识，蒋建家指出，吸烟还有一个危害常被忽视，那就是会加速衰老。所以，要尽量远离烟草、远离二手烟。研究发现，吸烟过程中产生的大量自由基会损害细胞膜和DNA，加速衰老过程。

2022年《美国医学会杂志》线上刊发了一项研究成果：35岁前戒烟，可完全“逆转”烟草造成的死亡风险。其中，吸烟者的全因死亡率是从不吸烟者的2.8倍，戒烟者的死亡率则明显低于继续吸烟者。越是年轻时戒烟，健康收益最大。



长期肥胖会导致心血管发病风险、糖尿病风险等增加

## 【本期医学指导】

蒋建家 泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师，省临床重点专科带头人、中国老年保健协会糖尿病专业委员会常委等，擅长治疗肥胖、糖尿病、甲状腺疾病(甲状腺炎)、妊娠期内分泌疾病、青春期内分泌疾病等。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师，崇尚“人禀天地之气而生，治病求于自然”理念，擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

要学会放松，控制情绪，不让愤怒左右自己。

### 不想忧愁

中医认为“忧伤脾”。过度忧愁悲感，思虑过度，则伤及脾胃，不思饮食，夜不成寐。要保持乐观的心态，拥有豁达的心境，有助于身心健康。

### 不想疾病

洪如龙指出，古代经典医药名著《黄帝内经》就提出了“治未病”的理论：“圣人未病不治，病已治未病，不治已乱治未乱。”即日常就要以健康生活方式预防疾病发生。遇到疾病，不要过于担心，积极就医，保持乐观的态度，能帮助更快恢复。

### 不想名利

名利是身外之物，老人更要学会看淡，不求虚妄之名，不逐不义之财，知足常乐，才能延年益寿。

## “六不想”有助于延寿

心理健康同样也会影响身体健康。研究表明，慢性压力及充满压力的生活方式已被证实与心血管疾病、抑郁、肥胖、胃肠疾病等有关。洪如龙表示，及时调整情绪，保持心态平和至关重要。

如果感觉压力大、焦虑，到自然环境散步一小时即可减小压力，预防焦虑、抑郁等精神疾病。而在日常生活中，如果能做到“六不想”，有助于保持健康并延长寿命。

### 不想年龄

俗话说“人不想老则老将至”。蒋建家表示，老人

应学会保持心理年龄不老，学会抓住使其幸福的“小确幸”，减少对年龄的焦虑，保持年轻的心理状态。

### 不想怨恨

人与人之间，会因为经历、背景阅历、不同文化等而产生误解甚至冲突。只有心态平和才有益健康，日常生活中要保持宽容心态，宽待他人，化解矛盾，心态平和对健康有益。

### 不想生气

洪如龙介绍，从中医角度来看，生气伤脑伤神、伤心、肝、肺、肾、扰乱内分泌，使人气血堵塞、颜面憔悴、血压升高、心跳加速，容易引发一系列健康问题。遇到气愤之事，



每周测一次体重，及时发现体重变化。



饮食多样化能避免营养素的缺乏，肥胖以及相关慢性病的发生



血液中甘油三酯的浓度过高或过低都可能提示着某些健康问题

中等强度的规律运动有助于长寿和改善代谢健康

## 冬病冬调 “三九灸”助抗寒

本报讯(融媒体记者黄耿煌)过了冬至，我们就将迎来一年中最冷的三九天。俗话说“夏养三伏，冬补三九”。泉州市中医院针灸科主任潘文谦提醒，三九天的养生调理值得大家重视，这是通过补足身体阳气来调理身体、预防疾病的重要时期。

补足阳气，可求助于“天之阳”(晴天多晒太阳)和“地之阳”(艾灸)，以平安度过严寒、少受病痛折磨。而做好“三九灸”，就是最为简、便、效、廉的补阳之法。

中医认为，三九灸可破三冰(宫寒、胃寒、关节寒)，驱六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)，清三浊(浊气、浊水、浊物)，化五毒(痰毒、血毒、淤毒、脂毒、酸毒)。

三九灸主要有三种疗法：督脉灸：又称长蛇灸，是将艾炷和穴

位结合起来，以经络穴位理论为基础，在督脉的脊柱段，上从大椎穴，下至腰俞穴使得温热之气对经络穴位进行有效刺激，透达四肢百骸，从而起到调经通络、散寒祛湿、调阴和阳的作用。

八卦灸：作用于腹部，可刺激任脉、肾经、脾经、胃经等腹部相关穴位，以达到祛除体内寒湿、健脾和胃之功效。

葫芦灸：是一种温热中医外治法，其独特的外形结构使得艾温循环，以纯阳灸力，引入入元，通过葫芦灸的热效应把艾灸的能量散发出来，调和人体阴阳平衡。

潘文谦介绍，“三九灸”主要适应体质虚寒引起的呼吸系统疾病，如过敏性鼻炎、支气管哮喘、反复感冒、慢性鼻炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等；

胃肠虚寒引起消化系统疾病，如胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒性腹泻、急(慢)性胃肠炎、消化不良、肠易激综合征等；妇科及男科疾病，如月经不调、慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、宫寒、不孕症、男性前列腺增生、肥大、阳痿、早泄等慢性病症等；寒邪阻络引起的痛证，如颈椎病、腰椎间盘突出、风湿病、肩痛、膝关节退变等；亚健康人群、内分泌失调者等。

### 2024年“三九灸”时间安排

- 一九：2024年12月21日至12月29日
- 二九：2024年12月30日至2025年1月7日
- 三九：2025年1月8日至1月16日
- 加强：2025年1月17日至1月25日

## 资讯

### 南安医护执业变更——全程网办“零跑腿”

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员王金艺 庄铭)今年以来，南安市卫健局推出医师、护士变更执业地点、执业范围以及多机构备案“不见面、无纸化、零跑腿”全程网办改革，进一步有效推动政务服务便民化，促进医疗信息开放共享。申请人只需在国家电子化注册信息系统及福建省网上办事大厅发起申请，经南安市卫健局审批科审核即可办结，无需再向窗口提交纸质材料。办结后手机端电子执业证书即刻更新，与纸质证书具有同等法律效力，实现了全流程及电子证照在线生成与共享

的高效办理，既减轻医师护士随时携带证照的负担，又杜绝假证流通，推动审批监管衔接顺畅。

今年以来，南安市卫健局有针对性地推出了“不见面审批、告知承诺审批、高效办成一件事”等一系列改革措施，同时深入开展主动上门服务，破解群众“急难愁盼”难题，打通为群众服务的“最后一公里”。南安市卫健局审批科负责人表示，“把破解群众‘急难愁盼’落在具体审批业务办理的各环节中，目的就是让群众快速进入市场，进一步激发市场活力，提振经济，助推优化营商环境。”