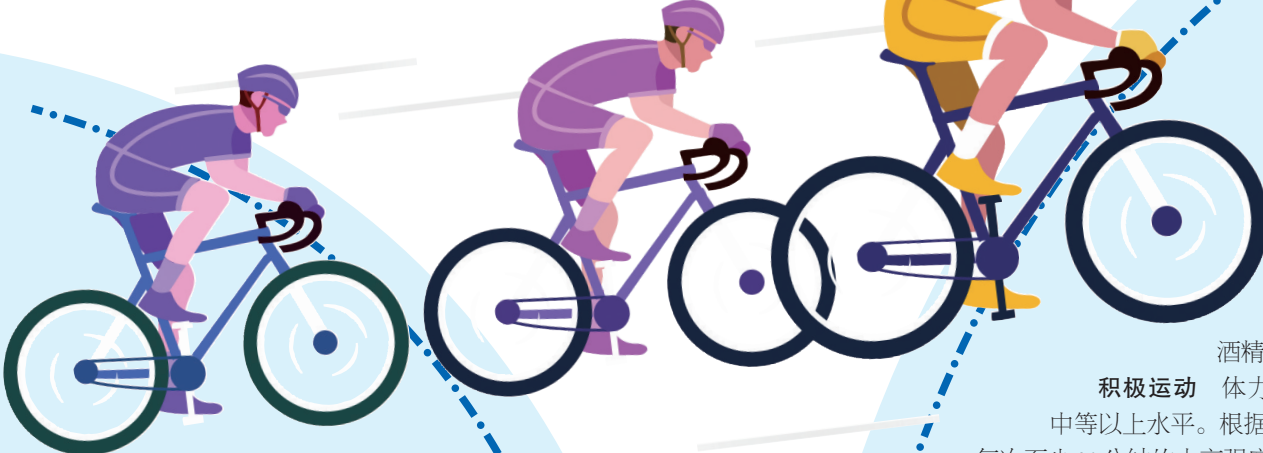


一定要趁年轻养成这5个好习惯

□ 刘健

三四十岁,是人生的黄金年龄,孔子曰“三十而立,四十不惑”,说明来到这个阶段,就应该树立人生的目标。对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。

最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来!



生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿命的影响。

这项研究针对中国慢性病前瞻性研究(CKB)数据库中超过45万名中国成年人的资料,分析了健康的生活方式对三种主要非传染性疾病的影响,包括心血管疾病、癌症和慢性呼吸道疾病,进而研究了健康的生活方式是否有助于延长中国成年人的预期寿命。这是一项具有里程碑意义的研究,填补了我国人群有关综合生活方式与预期寿命相关量化研究的空白,此前该类研究主要集中在北美和欧洲人群。

研究发现,拥有5项健康生活方式,将降低由心血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

5个可延寿的好习惯

说到这里,您是不是很想知道究竟哪5种生活方式可以延长寿命?下面我们逐一来说:

- 远离烟草** 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁而且吸烟的你,为了老年的健康生活,应该马上戒烟。
- 限制酒精** 不饮酒,或者少量饮酒,也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。
- 积极运动** 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据,只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%以内)。
- 均衡饮食** 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜、水果,每周吃1至6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。
- 健康体重** 是指体重指数(BMI)在18.5至27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活习惯。

研究发现,在30岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式

的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。

来源:人民网

《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第三十九条 机关、单位应当将涉及绝密级或者较多机密级、秘密级国家秘密的机构确定为保密要害部门,将集中制作、存放、保管国家秘密载体的专门场所确定为保密要害部位,按照国家保密规定和标准配备、使用必要的技术防护设施、设备。】

【释义】本条是关于保密要害部门、部位保密管理的规定。

“保密要害部门”,是指机关、单位日常工作中产生、传递、使用和管理绝密级或者较多机密级、秘密级国家秘密的内设机构。“保密要害部位”,是指机关、单位

内部集中制作、存放、保管国家秘密载体的专门场所,如机关、单位的保密室、档案室和涉密信息系统机房等。

机关、单位确定保密要害部门、部位应坚持最小化原则。保密要害部门应当是机关内部涉及重要国家秘密事项的最小行政单位,或其绝大多数内设部门涉及重要国家秘密事项的行政单位。保密要害部位应当是集中制作、存放、保管国家秘密载体的最小专用、独立、固定场所。

机关、单位应按照国家有关保密规定和标准,切实加强保密要害部门、部位的管理。

在办公场所管理方面,对保密要害部门、部位要加强安全防范措施,确定进入人员范围,对进入保密要害部门、部位的人员,应有严格的保密监督管理办法,严禁无关人员进入保密要害部门、部位。保密要害部门、部位应当确定安全控制区域,并根据周边环境特点采取必要的安全防范措施。党政军重要机关、单位办公场所与境外驻华机构之间应保持一定安全距离。

在人员管理方面,保密要害部门、部位工作人员上岗前要对其进行涉密资格审查和保密教育培训,审查合格的要求

其签订保密承诺书,并定期进行在岗保密教育培训和考核。保密要害部门、部位工作人员不得擅自离岗离职或因私出境。保密要害部门、部位工作人员符合涉密人员条件的,应当确定为涉密人员。

在技术防护措施配备方面,要按照国家保密标准强制配备保密技术防护设备,提高防护水平。对使用的信息设备,要进行保密技术检查检测,特别是进口设备和产品,应事先进行安全技术检查。禁止使用手机等无线设备,未经批准不得带人有录音、录像、拍照、信息存储等功能的设备。