



## 生活方式导致疾病年轻化

# 这些病早来了几十年

□王一

几乎每个人年轻时，都觉得自己的身体“强大无比”，不会有疾病困扰，但事实并非如此。研究显示，不少过去到了六七十岁才会得的疾病，现在已经明显提前。这里面固然有医学进步、诊断提前的原因，但饮食不良、久坐不动等生活方式，更是导致疾病年轻化的重要因素。

### 骨质疏松

过去发病年龄：65岁之后  
现在可能发病年龄：50多岁

**原因：**如今三四十岁就骨质疏松的人不在少数。这主要是由于人们普遍缺乏运动，户外活动减少，难以保证足够的维生素D合成量。此外，因饮食习惯导致的钙摄入量不足，如不喜喝牛奶等，也是导致骨质疏松提早的原因之一。

**对策：**要强健身骨，补充维生素D和钙是至关重要的。有乳糖不耐受问题的人，可适当多喝酸奶或豆浆，同样有助于提高钙摄入量。规律锻炼，多做有氧运动，可以起到加强肌肉力量、保护骨骼的作用；还要做到戒烟、限酒，男性最多一天2杯，女性一天不超过1杯。

### 中风

过去发病年龄：65岁之后  
现在可能发病年龄：二三十岁

**原因：**吸烟会导致中风风险翻倍；高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常等健康问题，也会使中风几率增加。2011年的《北京健康白皮书》就指出，近年来“三高”问题严重，仅血脂异常一项，患病者就超过50%，其中有近1/5为30岁以下的年轻人。

**对策：**如果你吸烟，即便只是偶尔为之，也是时候戒掉了；还应通过减盐、减少反式脂肪摄入等方式控制这些因素。此外，坚持每周吃两次鱼，每天步行30分钟，同样能起到不错的效果。

### 乳腺癌

过去发病年龄：45岁之后  
现在可能发病年龄：十几岁

**原因：**含激素食品的增多，以及工业发展所引发的环境雌激素的增加，都是导致儿童性早熟、十几岁就患上乳腺癌的重要原因。此外，晚婚晚育、肥胖、好吃高脂肪高蛋白食物，也都可能导致乳腺癌提前。

**对策：**对大部分女性来说，

规律锻炼，保持体形、限制饮酒就可以降低乳腺癌风险。如果你被确认拥有乳腺癌遗传基因，则应采取些额外的预防措施，如服用处方药。

### 认知障碍症(老年痴呆症)

过去发病年龄：65岁之后  
现在可能发病年龄：40岁

**原因：**除大脑的自然衰老外，脑血管疾病还可能导脑供血不足、脑缺氧，进而引发血管性痴呆。专家认为，这可能是造成认知功能障碍提早的原因之一。此外，年轻人用脑过度、压力较大等也会引发记忆力问题，给认知障碍埋下隐患。

**对策：**锻炼脑力和锻炼身体一样重要，这有助于降低认知障碍发病的几率。通常来说，对不常使用一侧的半脑进行锻炼，效果最明显，比如，右撇子换用左手做事，学习一门新的语言，练习一种新乐器等。

### 2型糖尿病

过去发病年龄：四五十岁  
现在可能发病年龄：儿童期

**原因：**年轻人患上2型糖尿病，主要是源于他们不良的饮食习惯以及久坐不动的生活方式。大部分人因此超重，甚至被诊断为肥胖症，尤其以腰腹部脂肪过多者风险最高。应该说，儿童与青少年2型糖尿病发病的增加，与不良的生活方式及家长的“溺爱”有分不开的关系。

**对策：**对糖尿病患者来说，食物就相当于药物，需要特别控制。一定要控制高糖、高脂、低纤维食物的摄入，避免肥胖。

### 痛风

过去发病年龄：五六十岁  
现在可能发病年龄：30多岁

**原因：**一般认为，年轻人出现痛风是因为酗酒、肥胖等问题导致的。此外，人们饮食结构的改变，尤其是20至40岁的年轻人，饮食中含高嘌呤类物质明显增加，导致年轻人痛风高发。有临床数据发现，20至40岁痛风患者中，90%以上有经常大量饮酒和嗜好吃肉、动物内脏、海鲜等富含嘌呤类成分食物的习惯。

**对策：**虽然酗酒、肥胖确实会引发痛风，通过节食快速减肥的行为，同样会导致尿酸过高，从而引发痛风症状。另外，一定要控制高嘌呤食物的摄入。

## 补药一堆不如黑豆一把

□瑞德

有“豆中之王”美称的黑豆，越来越受人们喜爱。近日，最新刊文指出，黑豆还有很多不为人们熟知的好处。

### 降低胆固醇

黑豆含有丰富的亚油酸、卵磷脂、食物纤维等，能有效地抑制血液中的胆固醇，从而预防肥胖与一些慢性病。

### 补充雌激素

对于女性来说，黑豆更是不可或缺的食物。因为黑豆富有的异黄酮与女性雌激素具有相同的作用，可以克服雌激素不足所引起的各种症状。雌激素的分泌一旦不足，会情绪不稳定，或者非常怕冷、头晕目眩，也容易患骨质疏松。具有上述症状的人，不妨多吃黑豆。

### 提高肾脏功能

中医认为五脏与食物的颜色具有密切关系，青色入肝、红色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。事实上，黑豆不仅能够

促进肾脏的功能，更具有提高水分代谢以及血液循环的作用。

### 维持血压平稳

黑豆所含有的皂甙，以及黑豆特有的黑色素，能够预防氧化脂肪的发生，这些作用能够强化血管，并增强血管的弹性。

### 缓解膝盖疼痛

黑豆中含丰富的钙、镁、磷等矿物质，有强化骨骼的功效；而黑豆中的亚油酸具备消炎作用，能缓解骨质疏松引起的疼痛。此外，中医学认为，老人膝盖疼痛与肾、肝、脾功能的衰弱有密切关联，而黑豆能强化肝、肾、脾等脏器的作用，从而缓解膝盖疼痛。

### 美化肌肤

黑豆含有丰富的低聚糖、粗纤维和果胶，这些成分对美化肌肤、保持肌肤的年轻很有帮助。同时，黑豆又能增强肾脏的功能，促进体内多余水分以及老旧废物的排泄。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃洋葱可增骨密度



多项研究发现，吃洋葱有助于增强骨密度，对骨密度降低的绝经女性尤其重要。另有研究表明，绝经妇女每天吃洋葱可降低髌骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

#### 巨峰葡萄是抗癌明星



巨峰葡萄中的白藜芦醇是抗癌明星。研究显示，白藜芦醇在肿瘤发生的开始、增长和扩散三个阶段都有抑制作用。白藜芦醇也能抗老，实验发现，无论是果蝇、酵母细胞或老鼠，只要喂食少许的白藜芦醇，寿命都大幅延长。

### 红灯

#### 解酒的绿茶喝不得



一般人总以为喝酒后再喝些绿茶能够解酒，事实上绿茶和酒一起饮用会伤身。因为绿茶的咖啡因含量比较高，与酒混合，两者相互作用会刺激胃黏膜，不仅不能达到解酒的目的，反而会引发各种胃病。

#### 长期服止痛药伤肝



研究显示，长期服用止痛药等药物，会加大肝脏解毒负担，导致肝脏损伤。另外，还有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害，导致药物性肝炎。这些药物包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物、抗抑郁药物、抗癫痫药、镇静药、抗甲亢药、抗肿瘤药等。

## 生活资讯

### 务工人员返乡 农产品需求量减少

## 本周肉蛋价格微降

本周，随着春节前在京务工人员陆续返乡，加之节前相关餐饮企业备货、集中采购已基本完成，全市农产品需求量将呈减少趋势。蔬菜批发价格持续小幅上涨，猪肉、鸡蛋批发价格微幅回落，粮油批发价格保持稳定。

粮油价格基本稳定。春节临近，全市粮油批发市场供应充足，价格稳定。随着节前餐饮及食品加工等企业集中采购结束，交易量将有所回落，粮食类批发价格继续保持稳定。据监测数据显示，节前食用油交易量小幅增加，鲁花生油交易量周环比增加2.14%，批发价格保持稳定。预计本周随着节前备货基本完毕，交易量小幅减少，粮油类整体批发价格保持稳定。

猪肉价格微幅下降。上周，本市生猪收购价格基本稳定，屠宰量有所增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克6.11元，周环比持平。日均屠宰量为6434头，周环比增加6.46%。随着春节临近，受节日效应影响，市场上猪肉需求量较前期明显增加，但批发价格始终在低位波动，其主要原因：一是节前生猪集中出

栏，供应量大，导致价格上涨空间较小；二是受今年暖冬影响，气温普遍偏高，腊肉制作量减少，导致猪肉需求量下降；三是随着节前餐饮及食品加工企业集中采购完毕，加之在京务工人员陆续返乡，后期猪肉需求将有所减少，价格下降空间将进一步增加。预计本周猪肉批发价格将呈稳中微降趋势。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解，受蛋鸡存栏量增加影响，产蛋量较前期明显上升，整体供应充足。加之学校放假及返乡人员增加等因素，终端市场鸡蛋需求有所减少，抑制了鸡蛋价格进一步上涨空间，预计本周鸡蛋批发价格继续保持降势。

蔬菜价格小幅上涨。据监测数据显示，目前全市25种蔬菜周平均批发价每500克1.43元，周环比上涨2.88%，整体批发价格低于去年同期价格水平，同比下降4.03%。受节日效应影响，加之季节性因素，蔬菜价格还有一定上涨空间，预计本周蔬菜批发价格小幅上涨。

北京市价格监测中心  
北京市职工物价监督总站

## 关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众账号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。

