

男女长寿原因不相同 养生保健各有重点

受访专家:

浙江大学转化医学研究院教授 闵军霞
北京大学基础医学院免疫学系教授 王月丹
北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授 钮文异

编者提要:

长命百岁,是对老人的一种美好祝愿。那么,如何养生?如何预防身体疾病?如何保持健康的体魄?成为我们最关注的话题。

长寿是人类一直以来的美好愿望。国家统计局数据显示,每100万男性中平均有2.3位百岁老人,而每100万女性中活过百岁的有7.8位。世界卫生组织和联合国人口机构多年的调查表明,男性寿命平均比女性短5~10年,在一些国家,这种差距正逐年上升,寿命差异有可能越来越明显。原因何在?《美国医学杂志》上的一项研究,从基因角度给出了答案。

男女长寿基因有别

浙江大学医学院附属第一医院、转化医学研究院闵军霞课题组,联合美国杜克大学医学院、北京大学国家发展研究院曾毅团队和深圳华大基因聂超团队,收集研究了我国2178位百岁老人(男性564名,女性1614名,平均102.7岁)的基因组数据。这是全球最大的百岁老人队列,样本量是美国的2.7倍,比欧洲各国百岁老人样本总和还多。结果显示,男女各有11个长寿基因位点,但存在显著差异,男性主要集中在免疫与炎症反应方面,女性则是代谢通路方面。

闵军霞在接受《生命时报》记者采访时表示,尽管我们已经找到了影响男女长寿的基因通路,但“男女有别”的原因尚不明确,需要进行后续的功能性分析才能最终确定。北京大学基础医学院免疫学系教授王月丹认为,这是一个很有趣的发现,他告诉记者,虽然具体原因有待验证,但从数据中仍能看到一些端倪。

《2012中国统计年鉴》显示,我国男性第一大死亡原因是恶性肿瘤。该研究发现了一种物质——色氨酸,它是免疫细胞增殖活化所需的氨基酸,若体内色氨酸减少,免疫功能就会受到抑制。目前临床上会使用色氨酸酶抑制剂,减少色氨酸代谢,辅助癌症抗体治疗,增强机体抗肿瘤的免疫效果。可以看出,是否容易患肿瘤、炎症性疾病,可能是影响男性寿命的因素。换句话说,拥有免疫与抗击炎症优势基因的男性,对肿瘤或感染性疾病的抗击能力更强,长寿的可能性更大。

女性首位死亡原因是心脏病。上述研究发现,与女性长寿相关的PGC-1 α ,决定着糖类和脂类的代谢,其功能越强,人体燃烧的热量越多,肥胖的几率越小,高血糖和高血脂的发生风险越低,心脏病的发病率也会降低。北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异补充说,女性由于要繁衍、孕育生命,对来自外界的微生物,天生拥有优于男性的抵抗能力。研究发现,当病毒入侵时,女性身体产生抗体的时间要早于男性,抗体活性也高于男性。可见,代谢才是影响女性寿命的重要原因。

寿命还受后天影响

男女寿命存在差异的原因远不止基因一种,后天因素的影响也十分重要。

钮文异表示,现代社会虽提倡男女平等,但受传统文化影响,男性承担着更多的养家糊口重任,工作压力比女性高,因此很多疾病的患病率要高于女性。

女性从慢性病筛查、早诊早治,到用药和疾病管理,依从性都比男性好,并且更关注健康,生活方式更合理。而男性的不可控风险因素太多,如吸烟酗酒、不善于排解坏情绪等。这些都可能使女性平均寿命高于男性。

但是在很多方面,男性也有着明显的健康优势,例如,男性比女性的大脑大15%~20%,患认知障碍症的风险低于女性;男性骨骼和肌肉比女性强壮,骨质疏松、关节损伤的发病率更低;男性的胆比女性更“坚强”,而女性体内的激素会影响胆囊的收缩功能,更容易患胆结石。

养生保健各有重点

根据男女在基因、生理结构、生活习惯上的不同,抓住养生保健侧重点,才能更好地延年益寿。综合上述研究的结论,专家们给出以下建议:

男性应多关注免疫力。人体时刻都在遭受各种病原体的侵袭,之所以没有生病,要归功于强大的免疫系统。但免疫力并非越高越好,过高可能导致过敏、自身免疫性疾病等。通常情况下,免疫系统会处于一种平衡状态,不需要特意增强,但滥用抗生素、抽烟酗酒、饮食不均衡、焦虑压力等,会破坏这道天然防线。并非所有男性都拥有强大的免疫基因,尤其是精神较差、经常感觉不舒服又没有明确病因者,需要调节免疫力。建议多吃新鲜蔬果,少吃加工食品,戒烟戒酒;学会应对和排解压力,保持足够的休息时间;免疫力讲究“用进废退”,因此应为免疫力抵抗疾病留出时间,不要滥用抗生素。

女性要多提升代谢力。代谢能力存在个体差异,代谢水平还会随着年龄的增长而缓慢下降。尤其是女性进入更年期后,雌激素分泌量下降,代谢率降低,腹部会积累更多脂肪,因此要把提升代谢水平当成日常必修课。建议多喝水,防止血液黏稠,加速体内废物排出;体内肌肉含量越多,消耗的热量就越多,因此女性要多做有氧运动及力量锻炼,既能增加能量的消耗,又能促进脂肪代谢、减轻体重;缺乏睡眠会扰乱代谢功能,因此要保证每天睡够8小时。

来源:生命时报

健康讲堂

每天按揉3个保健穴位助长寿

受访专家:成都中医药大学针灸推拿学院/第三附属医院医生 洪肖娟

内容提要:中医历来强调预防保健的重要性,早在《黄帝内经》时期的中医学已认识到人体由健康向疾病的转化是一个渐进的过程,应早预防、早发现、早干预,认为“不治已病治未病”是圣人之举,上工之为。经络腧穴作为中医学的重要组成部分,千百年来,不仅在疾病治疗方面疗效卓著,而且在养生保健方面也发挥着重要的作用。

中医历来强调预防保健的重要性,早在《黄帝内经》时期的中医学已认识到人体由健康向疾病的转化是一个渐进的过程,应早预防、早发现、早干预,认为“不治已病治未病”是圣人之举,上工之为。经络腧穴作为中医学的重要组成部分,千百年来,不仅在疾病治疗方面疗效卓著,而且在养生保健方面也发挥着重要的作用。

人体经络“内属于腑藏,外络于节”,具有联系人体内外,运行气血的作用。而穴位是人体经络上脏腑、经络之气血输注于体表的特殊部位,中医可以通过针灸、推拿、点按、艾灸、刮痧、贴敷等方法刺激体表特定的穴位,来激发经络之气,以起到通经活络、调节人体脏腑气血功能的作用,达到预防保健、强身健体和延年益寿的目的。

穴位保健是一种简单、方便且行之有效的保健方法,大家在家里通过艾灸或按摩特定的穴位,就能对健康有极大帮助。因此,介绍几个最具代表性的常用保健腧穴,希望对大家养生保健有所帮助。

足三里穴。足三里穴是足阳明胃经上的穴位,位于外膝眼下3寸(约四横指),胫骨前缘旁开一横指(中指)处,是全身的强壮穴之一。唐代“药王”孙思邈的养生秘方强调“若要安,三里常不干”,《外台秘要》一书也提到“三里养先后天之气,灸三里可使元气不衰,故称长寿之灸”。生活中经常按摩或艾灸足三里穴至穴位局部酸胀发热,能改善机体免疫功能,起到扶正培元,强身健体的作用,对于抗衰老、延年益寿大有裨益。另外,此穴位有很强的健运脾胃的功能,常灸此穴可

健脾胃和胃,补中益气,有效调理胃肠功能,使人精神焕发,精力充沛。

关元穴。关元穴为任脉和足三阴经的交会穴,位于肚脐直下3寸,即脐下四横指处,是古今医家皆推崇的中医养生保健要穴。在《扁鹊心书》中就曾记载,南宋绍兴年间,一名唤王超的江洋大盗,年过九十仍精神饱满,肌肤红润,其晚年被捕时监刑官问他是修炼什么奇术吗?王超答道,没有别的,就是每年在春夏之交,在关元穴艾灸千壮,久而久之便不惧寒暑,多日不吃饭也不觉饥饿,肚脐下总像有团火那样温暖。这则传说的记载说明长期灸关元穴可以增强体质,保健益寿。生活中我们经常按揉或艾灸关元穴,能够起到补益元气,祛寒回阳,调理冲任等作用,对于正气不足、畏寒怕冷、手脚冰凉、气短气短等各种虚损性症状以及男女生殖系统疾病有良好的补益和调节功效。

内关穴。内关穴是手厥阴心包经的原穴,位于手腕掌侧横纹中央上2寸处(约三横指),善治内脏疾病,是心脏保健的要穴。中医认为心为君主之官,主神明、主血脉,在五脏中居最重要的位置,心功能强大了,身体自然强壮。古人早就认识到了内关穴具有保护心脏的功效,《会元针灸学》就记载:“内关者,阴维脉所发,是心包经之络脉通于任脉,关于内脏,血脉之连络,故名内关”。大家日常可以通过按揉内关穴,达到补益气血、宁心安神、理气止痛的功效。每天按揉内关穴1~2次,每次10~15分钟,对于缓解胸闷心悸、心绞痛,改善心动过缓或过速及失眠等症状均有良好效果。 据人民日报海外版

注销公告

兹有玛纳斯县旭隆机动车驾驶员培训学校以下车辆,因业务需要,现声明注销以下车辆的营运证。

特此声明

车号、营运证号如下:

新B3060学 新交运管昌字652324008332号

新B3065学 新交运管昌字652324008328号

新B3015学 新交运管昌字652324008330号

玛纳斯县旭隆机动车驾驶员培训学校
2018年10月12日

昌吉州国土资源局农业园区分局 国有建设用地使用权挂牌出让结果公示

根据《土地管理法》和《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》等有关法律法规,遵循公开、公平、公正的原则,经新疆昌吉国家农业科技园区管委会批准,我局于2018年9月6日至2018年10月5日对位于新疆昌吉国家农业科技园区现代农业精深加工区一宗地块国有土

地使用权进行公开挂牌出让,现将有关事项公告如下:

现代农业精深加工区宗地一地块:由新疆苏曼食品有限责任公司以161.323万元竞得。

昌吉州国土资源局农业园区分局
2018年10月11日