

(接上页) 总体均处于上升趋势, 全国每3个成人中就有1人为腹型肥胖者。其中, 一项针对270万35~75岁人群的调查显示, 女性年龄标化腹型肥胖(腰围 ≥ 85 厘米)率为32.7%; 男性(腰围 ≥ 90 厘米)为36.6%。

5. 心理健康: 不良情绪也会影响心血管健康。

重度抑郁症是心脏病的危险因素之一。据资料显示, 中国住院冠心病患者抑郁症患病率为51%, 0.5~25.4%的患者为重度抑郁症。

◆ 生活方式干预可显著降低风险

目前我国高血压、高血糖和高脂血症等发病率依然较高, 生活方式干预可以显著降低心血管病风险。

有血压正常高值人数约4.35亿, 成人糖尿病人数达1.298亿。此外, 中国居民总胆固醇、甘油三酯水平近年来呈上升趋势。

根据研究显示, 通过积极的生活方式干预可以显著降低糖尿病发病、糖尿病并发症、心脑血管疾病的发病率及死亡率。

◆ 注意五个提醒

提醒1: 戒烟15年后冠心病风险同未吸烟者相同。

戒烟带来的健康效益, 可在数小时内显现并持续到此后的数十年。戒烟15年后, 罹患冠心病的风险可降至与从未吸过烟的人相同。

提醒2: 饮食上做好六点。

(1) 增加粗粮, 减少精米精面; (2) 推荐植物油, 低温烹饪; (3) 增加白肉、减少红肉, 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) 强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

提醒3: 中高强度身体活动降低心血管疾病风险。

运动能预防三高、锻炼心肺功能、锻炼骨骼肌肉, 还能提高免疫力、预防心脑血管疾病。

建议大家尽可能坚持运动, 每周5次左右, 每次不少于30分钟。运动强度以中等强度为主, 如打球、跑步、骑车、游泳、跳绳、跳操、快走等。选择一项自己喜欢的, 能坚持下来的运动。

提醒4: 腹型肥胖者生活中要做好3点。

腹部肥胖危害更大, 会导致胰岛素抵抗, 引起高血糖、高血脂等代谢问题, 即代谢综合征。腹部肥胖者应注意以下几点:

(1) 规律生活, 不要熬夜。熬夜后人体容易饥饿, 饿了就想吃东西, 越吃越上瘾。

(2) 坚持耐力运动, 包括无氧、增肌等, 让脂肪从腹部往四周转移。

(3) 保持心情舒畅, 因为心情不好容易诱发炎症, 进而让脂肪储存。

提醒5: 关注老年朋友心理健康, 学会“心大”。

要注意控制自己的情绪, 保持乐观心态。有时候, 心态决定一切。心大了, 所有的大事就都小了。🏠

本刊综合