



想延年益寿 12个好习惯学起来

许多人认为，预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而，基因发挥的作用只占到约25%。事实证明，饮食和生活方式等因素更为关键。下面，就为大家盘点12个与长寿有关的生活习惯。

别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯华盛顿大学的营养学家进行的动物研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学专家发现，摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于，限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪，这两者都与寿命短有关。

多吃坚果

坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是，坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源，如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现，每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。相似的，意大利卡塔尼亚大学也发现，每天食用28克坚果能将全因死亡风险降低27%。

尝尝姜黄

当谈及抗衰老策略时，姜黄是一种非常棒的选择。这是因为这种香料含有一种强效的生物活性化合物——姜黄素。美国加州大学旧金山分校的口腔医学专家发现，由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性，因此它被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能，以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。海南医学院的药剂学家研究证实，姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

多吃果蔬、豆类

食用各种各样的植物性食物，如果蔬、植物种子、全谷物和豆类，可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。这些效应主要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂，包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山医学大学的社区医学专家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。

此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现，每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

避免长期焦虑

焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现，忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的，荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现，焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。

如果你感觉压力大，微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现，欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

不吸烟

德国癌症研究中心发现，吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。吸烟的人会失去多达10年的寿命，他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现，在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年，即使是在60多岁时戒烟也能将寿命延长3.7年。

给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现，在为期5年的研究期内，快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示，快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

培养社交圈

美国哈佛大学发现，保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上，仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现，拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响，从而降低患慢性疾病的风险。

责任心强

责任心是指一个人自律、干事效率高和有条不紊的表现。美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年，结果显示，坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外，责任心强的人也不太可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节病。这可能是因为他们不

愿意冒险或对压力做出负面反应。

适量喝咖啡或茶

适量饮用咖啡和茶都能降低患慢性疾病的危险。例如，美国明尼苏达大学研究发现，存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的，芬兰赫尔辛基大学也发现，饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现，养成规律的睡眠模式与长寿有关，如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素，太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学专家发现，每晚睡眠少于7个小时会使早亡风险升高12%，而多于9个小时会使寿命缩短38%。



药品常温储存是几摄氏度呢

经常能看到药品说明书中标注“常温储存”，那就是别放冰箱呗？其实没那么简单。一般适合药品存放的“常温”是指多少摄氏度？很多人都想错了。“大夫，我旅行时不小心将司美格鲁肽放在车内暴晒，之后是否可以继续使用？”“人表皮生长因子外用溶液在使用后忘记重新放回冰箱储存，还能继续用吗？”前来药学门诊咨询诸如药品储存问题的患者不计其数。今天，跟随药师一起了解药品储藏的那些事儿。

药品也有自己的“舒适区”

药品安全储存是保障临床用药安全的重要指标之一。在医院的门诊药房拿药时，经常会听到来自药师的用药交代。如“药品要冷藏”“药品要避光”等。了解药品的储藏要求可以保证药品的质量，减少因储存不当导致的疗效降低甚至是不不良反应的发生，那么门诊常用药中都有哪些储藏要求，这些要求落实到生活中应该如何去实现呢？

影响药物稳定性的因素有很多，比如温度、光线、湿度、容器、氧气等，不要将药品放置在太潮湿的地方，例如浴室。此外，影响药物稳定性的因素主要有温度和光线。

尽量把药品放在原盒中

光线可能引起药物的变化通常不是孤立的，其常常伴随着氧气、水分、温度等其他因素导致药物发生氧化、变色、分解等化学反应。有人习惯拆开药品的外包装，提前分装成小份，为了拿取方便。不过，在日常储存中还是建议将药物保存在原包装内避光储存，可以尽可能地减少光线对药物稳定性的影响。

特别提醒：硝酸甘油口服剂型一般舌下含服，用于心绞痛急性发作，因此在抢救中的重要作用，建议密闭避光并保存于棕色玻璃瓶中，每3个月更换一次。

阴凉、常温有标准

温度是对药品稳定性影响较大的一项因素，过冷或过热都可能促使药品变质失效。我国药典提出明确温度要求的条件包括冷处、阴凉处、常温三项。

阴凉处 阴凉处要求温度低于20℃，未特殊说明时，一般默认药物可以在常温下储存。

常温 我国对常温的规定是10℃至30℃，但有学者发现需要常温储存的很多药品还会有更加细化的温度要求规定，有些药品要求15℃至25℃，有些药品要求20℃至30℃。

为方便记忆，使用常温储存的药物时温度最好不高于25℃。

特别提醒：对于某些药物而言，说明书中只规定了储存温度的上限，如不高于25℃，但这并不意味着储藏温度越低越好。

冷藏药品别低于2℃

我国药典未规定冷藏的具体温度条件，但很多药品说明书中都会要求药品冷藏保存。根据美国药典、欧洲药典和各类药品说明书，冷藏温度一般指2℃至8℃。

常见的冷藏药品包括血液制品、蛋白多肽类药物、胰岛素类药物、生物制剂、活菌口服制剂、部分滴眼液，一些药品如胰岛素类药物、GLP-1受体激动剂（利拉鲁肽、度拉糖肽）、鲑鱼降钙素鼻喷剂等。

这些药品在未使用前需要放至冰箱冷藏，而在开始使用后则需要常温储存。另一些药品如部分活菌制剂、外用生长因子等则需要一直保持冷藏状态。

特别提醒：有些患者将需要冷藏的药品冷冻，或者把不需要冷藏的药品低温存储，这都是不正确的。过低的温度可能也会影响到如更昔洛韦眼用凝胶、妥布霉素/地塞米松滴眼液、妥布霉素滴眼液、聚乙烯醇滴眼液、氟米龙滴眼液、复方多黏菌素B软膏、夫西地酸软膏、卡泊三醇搽剂等。因此在储存药物时，切勿想当然，要按照药师或说明书要求储存药物。



不小心摄入塑料 后果很严重吗

塑料虽然给生活带来便利，但微塑料和纳米塑料已经入侵人体，对健康的危害不容忽视。最近有传言，每一口外卖都吃进了塑料，这是危言耸听，还是真有其事呢？遗憾的是，这是真的，如果每天都摄入一点塑料，10年下来，你可能已经吃掉了——一个标准的救生圈。

塑料是如何侵入身体的

不可否认的是，塑料的发明为生活带来了极大的便利。不仅是一次性的外卖餐盒，您正拿着的手机、购买物品的外包装、儿童玩具、医疗用品（如静脉输液管、人工瓣膜等），就连航空航天设备，都有塑料的身影。塑料随处可见，甚至已经入侵我们的身体了。

在这里，您需要了解两个概念，一是微塑料，它是指直径小于5毫米的塑料碎片和颗粒；二是纳米塑料，这是目前已知最小的微塑料，尺寸在1微米（0.001毫米）以下，体积小可以穿过细胞膜。

因此，我们根本避无可避。当我们使用塑料时，塑料颗粒就会被释放到环境中，通过呼吸、饮食等方式进入人体。另外，微塑料还可能被动物误食，比如海洋动物，动物体内的微塑料会顺着食物链，最终进入人体体内。

吃进去的塑料都去了哪

您可能猜不到。根据世界自然基金会的数据库，如果我们平均每周摄入5克微塑料，大约是一张信用卡的重量，按这个数据计算，10年将会吃进5斤微塑料，相当于啃掉一个标准的救生圈。

猜一猜，塑料能到达人体哪些器官组织呢？是肺部、肝脏？难道血液里也有吗？

以上器官组织都有！研究人员不仅从人体的肺部、肝脏和血液中检测到微塑料，就连肠黏膜、粪便、脾脏、胎盘，甚至大脑，都能检测出微塑料。

人体内的塑料颗粒会成为健康的一大隐患。既往研究发现，塑料可影响内分泌功能，增加早产、神经发育障碍、男性生殖缺陷、肥胖、心血管病、肾病、癌症等疾病发生风险。近期研究还发现，纳米塑料可损害大脑神经元中的蛋白纤维，从而增加帕金森病的发生风险。

减塑，我们能做些什么

塑料不仅会影响人体健康，还会严重破坏生态环境。数据显示，每年约有800万~1000万吨塑料进入海洋，而塑料的寿命比人类长多了，它们可能要在大海漂浮500年甚至上千年才能降解。因此，我们必须采取措施，减少塑料的使用和废弃，来保护健康和环境。对个人来说，我们可以从以下四点做起：

尽量少用一次性塑料制品 用玻璃或者不锈钢制品来代替塑料制品，平时出门准备好购物袋、便携水杯，少吃外卖，不用塑料吸管等。

选择可降解塑料 虽然有“限塑令”，但也不能完全杜绝塑料使用，如果可以选择可降解塑料，就能减少对环境的污染。

支持环保 如果您住在河边或者海边，可以参与志愿者工作清理河道或者沙滩的塑料垃圾，为环保事业出一份力。

减少塑料袋对人体的危害 不用塑料袋盛熟食，尤其是热的熟食；不加热塑料容器；不用塑料瓶来装食用油；避免选择合成纤维的衣物；定期进行室内吸尘，减少室内塑料颗粒水平。



爱吃炸物、烤串怎样 减少对身体的伤害

说起吃烧烤，四季都火爆。尤其到了秋天，金风送爽更要吃烧烤。但是，吃烧烤可能产生致癌物，吃了之后影响皮肤健康，这也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的，是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。我们又应该如何减少烤肉制品里的致癌物，或者减少它的危害呢？

炭火烧烤会产生两种致癌物
家用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多
脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物，蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤，或明火烤，就很难避免局部过热，产生致癌物这个事情就是不可避免的。即便不是烤，而是油炸、油煎，也会产生这两类致癌物。

相对而言，如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话，致癌物的含量就要少得多。因为烤箱可以控温，而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下，产生致癌物的数量就会很小。

一般来说，烤箱温度调到200℃时，只要适时取出烤熟的成品，烤肉的实际受热温度不会达到

200℃，因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降，而肉内部的温度就更低一些。所以，吃自家烤箱烤的肉串，还是安全的。

可是，有很多人就好那一口，必须用炭烤才觉得好吃，并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的重要组成部分。

“看起来美、吃起来香”的美拉德反应
会给自己带来一系列麻烦

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质，这些物质对皮肤非常不友好，会促进痤疮，恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香，是因为其中发生了“美拉德反应”，产生了很多香气物质。但是，如果这个反应比较强烈，也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”（AGEs）。

研究证实，不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是：煎炸/烧烤>烤鸭>炖煮>新鲜食物。比如说，在烹调前的新鲜鸡肉中，几乎没有AGEs；但在烤鸡中含量就大幅度上升了，炸鸡更多，而烤或炸的鸡皮里，AGEs的含量超级高。

这些物质过多时，会给身体带来一系列的麻烦：诱导胰岛素抵抗；活化氧化酶，产生自由基；促进炎症反应；诱发细胞凋亡；减少能量产生；等等。这些作用会促进皮肤的衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物，本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的内烯酰胺类物质，也是促炎成分，再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实，皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关，甚至和多种慢性疾病风险相关。例如，心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎风险等。

有很多研究者发现在肉类中添加香料可抑制烤制形成的致癌物
从制作方式来说，应当在保持风味的前提下，尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变，但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现，通过添加香料处理肉类，可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香料，包括了新鲜香料，比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等，也包括了干燥香料，比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香叶、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香料都具有相当强的抗氧化性，一方面可以减少致癌物的形成和致突变作用；另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量，提高消化能力。

有研究发现，在牛肉饼里添加香料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒，或1%的生薑，就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些，要分别加到5%和9%，才能达到61%和48%的抑制效果。

也有研究者探讨了香料对牛肉饼时形成杂环胺的抑制作用，高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现，加入迷迭香、罗勒等香料，用大蒜汁、姜汁等调味，都有利于降低烧烤食物的致癌物生成。

此外，餐馆可以通过提供搭配食物的方式来减少促炎物质的危害。例如，在吃烤肉的时候，劝告消费者用紫苏叶、生菜叶包着吃，配合生菜沙拉同食，或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味，有利于减少有害物质的影响。

给爱吃烧烤的你

五个健康饮食建议

- 1.给自己定个规矩，每个月只吃一两次烤串，两三次炸鸡，而不是经常作为夜宵或晚餐食物。
- 2.尝试减少每次吃的数量，例如把一次吃好几串烤串的餐餐习惯，改成每次只吃一串解个馋就停下来。
- 3.做食物替换。例如，把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品，把油炸的肉类换成炖煮的肉类。
- 4.在吃烧烤和炸物的时候，多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。
- 5.一餐中吃了这些食物之后，后面一两天都

要吃得清淡一些，少吃肉，少吃油腻，多吃五谷杂粮和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物，但需要控制数量和频次，并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。



智齿反复发炎 当成上火耽误治疗

面部肿痛想必很多人都曾经历过，然而多数人往往认为只是“上火”，过几天就会痊愈。不过也别想当然，近期就有位外地来京求医的患者，把智齿反复发炎当成上火而耽误了治疗，直至拖成脸上“开洞”的大问题。

反复抗炎仍烂脸的“怪病”

一周前，口腔科主治医师聂小汉接诊了一名从河北来京求助的患者，“医生，我的脸近半年来反复肿痛，这次感觉要烂穿了。”

经过询问病史，医生得知患者半年来发现左面部反复肿痛，在当地医院反复进行了输液抗炎治疗，然而患者的面部肿痛仍会反复发作，并且最近这次的病程明显更长，治疗也已经起不到作用，这才意识到问题的严重性前来口腔科就诊。

接触患者后，我们已经猜到可能是牙源性皮瘘，找不到致病因素并进行对应治疗，而只是输液抗炎治疗是无法从根本上解决问题的，而且会反复发作。

“皮肤科”竟是智齿捣鬼

通过口腔专科检查及CBCT检查，发现患者的左下智齿近中阻生，其远中及近中可探及牙周深袋，左下第一磨牙黏膜转折处可见窦道，左上智齿阻生。根据病史及发病部位考虑，这名患者最终被诊断为智齿反复发炎导致的“牙源性皮瘘”。

口腔颌面部皮瘘主要分为牙源性皮瘘、原发性皮瘘以及软组织及特异性感染所致这三类，口腔颌面部皮瘘主要表现在面部皮肤，因此很多患者误认为皮肤病，于皮肤科、普通外科、整形外科反复就诊，有时会造成一定的误诊。

牙源性皮瘘是由于炎性渗出物循组织结构薄弱处或向骨髓腔内扩散所致，在骨髓腔下积聚达到相当压力时穿破骨膜、黏膜和皮肤，形成口内或口外瘘道，而口外瘘道通向面部皮肤，临床表现为皮肤瘘管。

在确定了牙源性皮瘘的致病因素后，医生立即对患者进行了针对性治疗，拔除了患者左下及左上智齿，左面部脓肿切开引流，同时进行全身抗炎治疗。经过对症治疗一周后，患者面部脓肿消失并皮瘘愈合。医生同时建议患者尽快对左下前牙进行根管治疗，避免出现新的病情变化。

颌面部皮瘘要挂口腔科

牙源性皮瘘主要出现在鼻旁、颊部、颞部、颌下部。出现在鼻旁主要是因为上颌尖牙牙根较长，根尖感染穿透皮肤到达鼻旁部位；下颌智齿反复发炎，炎症会往下颌第一磨牙扩散，形成下颌第一磨牙处黏膜窦道或皮肤瘘管，经常被误诊为第一磨牙牙髓疾病导致；颌面部皮瘘及颌下皮瘘主要是由于下颌前牙及下颌磨牙根尖炎导致。

出现口腔颌面部皮瘘，首选科室一定是口腔专科检查及X线辅助检查，找出其致病因素并进行针对性治疗，避免误诊及病情反复发作。

对于龋源性病灶牙导致的皮瘘，病灶牙如果能保留，一定要进行规范的根管治疗，如果无法保留，一定要尽快拔除，不要姑息；对于智齿反复发炎导致的皮瘘，一定要尽快拔除智齿，否则也会反复发作。病灶牙处理完善后，大多数皮瘘都能自行消失，如果仍不能完全消失，应考虑切开引流、局部清创，甚至切除窦道等外科操作。

来源：人民日报·新华网等

国家金融监督管理总局朔州监管分局公告

下列机构由于升格，原《金融许可证》作废，现予重新颁发，公告如下：

中国农业银行股份有限公司山阴古城支行
机构编码：No 00827889
业务范围：许可该机构经营国家金融监督管理总局依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件所列的为准。

机构住所：山阴县旧城广场路东侧
邮政编码：036900
电话：0349-6240769

发证机关：国家金融监督管理总局朔州监管分局
发证日期：2023年12月27日

中国农业银行股份有限公司山阴岱岳支行
机构编码：No 00827890
业务范围：许可该机构经营国家金融监督管理总局依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件所列的为准。

机构住所：山西省朔州市山阴县南环路西路南（检察院对面一层南楼）

邮政编码：036900
电话：0349-6240773

发证机关：国家金融监督管理总局朔州监管分局
发证日期：2023年12月27日

中国农业银行股份有限公司山阴北环路支行
机构编码：No 00827891

业务范围：许可该机构经营国家金融监督管理总局依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件所列的为准。

机构住所：朔州市山阴县岱岳镇北环路北侧南辅（一层门面房）

邮政编码：036900
电话：0349-6240767

发证机关：国家金融监督管理总局朔州监管分局
发证日期：2023年12月27日

声明

陈毛仁（身份证号为：142131196807270512）不慎丢失朔州市右玉县牛心堡乡杨家窑村的土地证，土地证号140623200229000014J。土地承包经营

权第002623号，特此声明作废。

母亲刘子娜不慎将孩子张一波的《出生医学证明》丢失，编号：F140048050，现声明作废。