
哈佛大学研究称5大习惯有助延年益寿

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/531.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

健康生活方式的重要性怎么强调都不为过。美国哈佛大学一项最新研究就显示，对于成年人来说，保持5大健康生活习惯是使寿命延长10年甚至更长的关键。

这5大生活习惯被研究人员称为低风险生活因素，包括坚持健康饮食、每天30分钟或以上中高强度的规律运动、控制体重(身体质量指数控制在18.5至24.9之间)、不吸烟、不过量饮酒。

哈佛大学公共卫生学院研究人员在新一期美国《循环》杂志上发表相关论文称，上述5大生活习惯对于大幅延长预期寿命十分重要。即便只能做到其中一项，也会有明显的降低早亡风险效应。如果这5个方面都控制得很好，那么预期寿命延长的效益也达到最大。

统计显示，5个健康生活习惯全都具备的话，女性最高可延寿14年，男性可能会因此延寿12年。

他们共分析了两项大型调查的数据，其中涉及对约7.9万美国成年女性长达34年的跟踪调查，以及对约4.4万美国成年男性长达27年的跟踪调查。

与那些生活方式最不健康(5个健康习惯全不具备)的成年人相比，保持最健康生活方式(5个健康习惯全都具备)的人群，死于心血管疾病的风险要低82%，死于癌症的风险要低65%，在跟踪调查期间死亡的风险总体要低74%。(来源：新华社)

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发