人人都想活得长、活得久，但长寿的秘诀到底是什么？有没有我们普通人照着做，就能显著延长寿命的方法？还真有！2026年最新“长寿公式”出炉：经过近6万人验证——把睡眠、运动、饮食三者“搭配对了”，普通人预期寿命也可延长近10年。更让人惊喜的是，哪怕只做出一点小改变，也能换来实实在在的延长寿命。

最新长寿公式出炉：

8小时睡眠+42分钟运动+健康饮食=延寿10年

2026年，一项刊发在《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上的研究总结出了一个“长寿公式”，即把“睡眠、运动、饮食”这三件事搭配到最佳状态，预期寿命能显著延长9.35年。研究分析了近6万名参与者，平均随访8年，总结出了这个最简单的“长寿公式”：每天7~8小时睡眠+中等强度以上运动42分钟+健康的饮食（饮食得分57.5~72.5）。

看到这里，很多人可能会觉得完全做到上面这样的搭配很难，毕竟大家都要工作、上学、带娃……但这项研究让人惊喜的地方就在于，哪怕你只做出一点小改变，也能实实在在地延长寿命。研究发现，哪怕你很难一下改变，只需要每天“多睡5分钟+多运动1.9分钟+多吃半份蔬菜”，就能延长1年的预期寿命。更让人意外的是，《欧洲预防心脏病学杂志》2026年3月刊发的一篇研究也发现，如果按照上述类似的“长寿公式”调整你的生活方式，心梗、中风等心血管事件风险直接降低57%。

了解了“长寿公式”，但饮食、睡眠、运动这三件事，到底怎么做才科学、有效、能坚持下去？

饮食

1.吃到“七八分饱”，不撑也不饿。

长寿的人有个共同点：感觉差不多了就停筷。吃太撑，肠胃受罪，代谢也乱；吃太少，营养跟不上，身体也扛不住。怎么判断？细嚼慢咽，吃到不饿了就停。

2.饮食多吃点“粗”，肠道更喜欢。

膳食纤维这东西，肠道特别喜欢。它藏在粗粮、蔬菜、水果、豆子里。《中国居民膳食指南（2022）》建议成人一天吃够25~30克。糙米、藜麦、红薯换着来，每天一小把原味坚果，肠道会谢谢你。

3.每天都有肉蛋奶，衰老慢一点。

免疫力好不好，蛋白质说了算。它可是抗体的原材料。缺了它，肌肉松、器官懒、人显老。鸡蛋、鱼虾、瘦肉、大豆制品，每天安排上。

4.饮食吃得“花”一点，不能挑食。

《中国居民膳食指南（2022）》有个简单标准：每天吃够12种食物，一周吃够25种。粗粮细粮搭着来，荤素不偏食，营养自然就全了。

5.吃饭细嚼慢咽，给肠胃减负。

吃饭快的人，肥胖风险更高。每口饭嚼个二三十下，脾胃不好或年纪大点的，嚼到25下以上，胃会轻松很多。

睡眠

1.别熬得太晚，早睡才不亏。

尽量在晚上11点前入睡，如果睡太晚，会导致第二天精力不足，生物钟紊乱，失眠就找上门了。

2.午睡20~30分钟刚刚好。

午睡30分钟以内正好，太久反而头昏脑涨，晚上也睡不着。夜里睡不好的人，干脆别午睡。

3.房间调好模式，睡意自然来。

可以选用遮光窗帘、眼罩、耳塞等，室内温度控制在20℃左右，安静、黑暗、凉爽，睡意自然来。

4.睡前让身体慢下来。

睡前1小时放下手机，调暗灯光，看看书、听听轻音乐、做做深呼吸，让自己慢下来。

5.白天多动动，晚上睡更香。

白天出去走走、跑跑，进行适量户外运动，晚上更容易入睡。但睡前2~3小时内别剧烈运动，否则越动越精神。

运动

1.时长不贪多，坚持最重要。

每周150分钟中等强度运动就够了，平均到每天30分钟。上班族可以提前一站下车走路，或者骑车上下班，动起来的机会到处都是。

2.类型要混搭，效果才全面。

光跑步不够，每周加2~3次抗阻运动，比如深蹲、弹力带、健身器械。八段锦、太极拳也很好。有氧、抗阻、平衡、柔韧“一把抓”。

3.慢慢开始，别一上来就上强度。

没运动习惯的人，别一上来就上强度。先从小运动量开始，身体适应了再加量，才能走得远。

4.运动前热身，先让身体热起来。

运动前给身体一点预热时间，肌肉适应了再开练，既能提升运动表现，也能减少受伤风险。运动完记得拉伸，不然第二天酸得不想动。

5.强度把握好，微微出汗就很好。

强度刚好就行，微微出汗、肌肉有点酸胀正好。如果出现头痛、心悸，立刻停下来。

据人民日报健康客户端

春天耳鸣可能跟4种病有关

春天本是万物复苏的季节，但对不少人来说，耳鸣也跟着“苏醒”了。嗡嗡声、蝉鸣声、搏动声……各种声音在耳朵里挥之不去，让人烦躁、焦虑，甚至难以入眠。为什么一到春天，耳鸣的人就变多了？它背后可能隐藏着哪些疾病？

春天耳鸣可能是生理性的

专家表示，耳鸣的发生有一定季节倾向。临床发现，春季和秋季耳鸣患者会有一定的增长。春天耳鸣高发，往往与气压波动、季节更替、激素变化等因素有关。

气压波动，影响内耳平衡。春季气温变化明显，冷暖空气交替频繁，气压波动较大。内耳是一个精密的压力感应器官，气压变化会刺激内耳毛细胞，敏感的人就容易出现耳鸣。

血压波动，影响内耳供血。耳部血管相对细小，仅为心脏血管的1/10左右，当耳部血管受影响时，会出现供血不足，进而引发耳鸣。

必要时排查4种疾病

除生理性因素外，若耳鸣反复发作，尤其是持续不退，则可能是以下几种疾病的预警信号。

1.耳部疾病。外耳炎、耳垢栓塞、外耳异物、急性或慢性中耳炎、鼓膜穿孔、耳硬化症、美尼尔氏综合征、听神经瘤等，都可能出现耳鸣症状。

2.脑血管病。首都医科大学宣武医院神经内科住院医师马红蕊提醒，由脑血管问题引发的耳鸣，往往有以下几个特点，如果存在3项及以上就要警惕——

① 声音多样：有嗡嗡声、蝉鸣声，或者多种声音混杂不清；

② 声源不定：可出现在单侧、双侧，或来自耳后、头顶，甚至难以定位；

③ 时断时续或持续：部分患者会随心跳节奏出现“搏动性鸣响”；

④ 劳累或紧张时加重；

⑤ 白天嘈杂时不易察觉，晚上安静时吵得人难以入睡。

3.心梗。有研究发现，部分心梗患者在胸痛、胸闷出现之前，就已出现耳部症状，如单侧听力下降或耳鸣。这主要是因为当身体出现血管堵塞、供血不足等情况时，对供血敏感的内耳容易率先出现症状，比如耳鸣、听力发闷。

4.过敏性疾病。春天也是过敏性鼻炎、鼻窦炎的高发期，有些耳鸣其实是被过敏性鼻炎“牵”出来的。鼻腔与中耳之间通过咽鼓管相连，当鼻腔黏膜充血、水肿时，咽鼓管功能会受到影响，导致中耳压力调节失常，耳闷、耳鸣等症随之而来。

耳鸣有套“自疗法”

耳鸣通常是其他健康问题的症状，最重要的是排查病因，进行针对性治疗。

对于没有器质性病变的慢性特发性耳鸣，可以不做特别的干涉，以下四个方法可缓解症状。

1.远离噪音刺激强噪声或长期的声损伤是耳鸣的重要因素，应予以避免。

2.缓解焦虑情绪不要过度担忧耳鸣现象，以免形成“耳鸣-失眠-情绪焦虑-耳鸣加重”的恶性循环。

3.将感知多放在呼吸上，出现耳鸣时先安静坐下来，将注意力转移到自己的呼吸上。

4.别经常挖耳朵，不建议自行用挖耳勺、棉签等工具掏耳朵，以免损伤耳道皮肤或鼓膜。

据生命时报

[每日科普]

多发性骨髓瘤的现代治疗策略

随着人口老龄化进程加快，作为血液系统恶性肿瘤类别的多发性骨髓瘤，近年来发病率逐年攀升，已成为血液系统发病率第二位的恶性肿瘤，占所有血液肿瘤的10%~15%。为应对该病临床表现复杂易致误诊和漏诊，且复发率居高不下的特点，医疗卫生领域已探索出多项治疗对策方式，为患者带来丰富的选择。

骨髓穿刺：为诊疗提供关键支撑

骨髓穿刺是诊断多发性骨髓瘤的核心检查，也贯穿于该病诊疗的全过程，目的在于确定浆细胞的比例、形态、浸润模式并为染色体检查（荧光原位杂交）提供标本，从而完成精准的危险分层。除此以外，患者还需完成相关检查，以全面评估肿瘤负荷、器官损害程度及是否存在髓外浸润。为后续制定个体化治疗方案提供关键支撑。

临床数据显示，我国超过半数多发性骨髓瘤患者确诊时已是晚期，中老年群体要提高对该病早期症状——不明原因骨痛、贫血乏力等的认识，并及时就医是决定治疗目标、治疗强度、预后及生存质量的关键。

化疗：协同作战，各显其能

在现代多发性骨髓瘤治疗中，化疗不再单独作为主要治疗手段，而是与其他机制的抗肿瘤药物协同发挥作用。在化疗过程中，患者可能会出现掉发、严重的胃肠不适等副作用，需保持良好心态、摄入充足营养、规律作息，遵医嘱使用药物可最大化化疗的疗效。

自体移植：标准化巩固治疗方式

自体干细胞移植是多发性骨髓瘤患者的标准化巩固治疗，通过采集患者自身干细胞，给予大剂量美法仑最大限度杀灭肿瘤细胞，再回输干细胞重建骨髓功能。移植后绝大多数患者会出现口腔黏膜炎，遵医嘱进行移植前中后期的相关口腔、牙科处理可有效减轻症状、促进愈合。

自体移植后患者需严格遵守主治医生制定的随访方案，规律服用药物；避免前往人群密集场所；少量多餐、充足饮水，摄入高蛋白、易消化、清洁的食物；适度运动、循序渐进；保证充足休息。正视焦虑情绪，积极寻求家人、病友或专业心理支持。

除化疗和自体干细胞移植外，现代治疗手段还包括靶向药、CAR-T细胞疗法和双特异性抗体。这三者共同构成了多发性骨髓瘤治疗的“新基石”，使其从一种难以治愈、易复发的血液肿瘤，逐步转变为可长期管理的慢性疾病。

重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤中心 郭冰凌

[专家点评]

这篇科普文章内容丰富、条理清晰，通过科普多发性骨髓瘤早诊早治的重要性、现代治疗手段的多样化，引导公众完成对该病从“绝症”到“慢病”的认知跃迁。

重庆大学附属肿瘤医院 方亮

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆重庆玲芙环商贸有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废
◆重庆冠豪汽车销售服务有限公司遗失机动车临时号牌，序列号：L2096140184，特此声明作废！

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
千工万匠（重庆）建筑劳务有限公司：本委受理的蒋德兵、周丽涛与你单位劳动争议一案，现已审理终结，因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2026）第450、451号仲裁裁决书，自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市两江新区桂馨大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月30日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年3月27日，我局执法人员在重庆市万州区白羊镇三湾路5号门面前，查获无牌号（自制烟）共计185.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区莽鑫广场3号507室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：王兵、丁祥勇 联系电话：023-61017067 联系地址：重庆市万州区鑫广场3号507室卷查支队办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2026年3月27日

重庆市忠县烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
忠烟罚送公（2026）第4号 无主；2026年1月12日，本局联合忠县公安执法人员在重庆市忠县忠州街道政通路88号“中德快递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，于2026年3月27日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华（双中支）10条，南京（炫赫门）9条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达，即寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理（2026）第4号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。 重庆市忠县烟草专卖局 2026年3月27日

重庆市渝北区公安分局交巡警支队车管所，丢失批重庆市政府非税收入电子缴款专用收据，具体情况如下：批次号2016，票据号：000039994，000039995，000040923，000040930，000040931，000040934，批次号2019：000935930，001075773，001075774，001075775，001075776，001075777，001075958，001081890，001081891，001081893，001081894，001111345，001111346，合计19份，声明作废。 渝北车管所 2026年3月26日

比选公告
重庆骆满新能源科技有限公司就骆满公司2026年充电站设备安全评估及检测服务项目进行比选，请于2026年3月30日至4月1日上午9:00时至下午17:00时工作时间，持加盖公章的介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书到重庆市两江新区红旗河沟理想大厦A栋5楼大办公室领取竞争性比选文件。未授权定报名的竞选人参加竞选的，其竞选文件不予接收。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年3月25日，我局执法人员在重庆市万州区大周镇蝴蝶寺收货市场摊位，查获卷烟日制无品牌（自制卷烟）38条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：雷绍武、滕林 联系电话：023-58963279
联系地址：重庆市万州区国本路112号。
重庆市万州区烟草专卖局 2026年3月25日

重庆市忠县烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
忠烟罚送公（2026）第1号 无主；2026年1月6日，本局联合忠县公安执法人员在重庆市忠县忠州街道政通路88号“中德快递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，于2026年3月27日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华（细支）10条，贵烟（跨越）10条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达，即寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》（忠烟处理（2026）第1号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。 重庆市忠县烟草专卖局 2026年3月25日

◆遂天巫山县当阳乡综合行政执法大队，事业单位法人证书正副本（统一社会信用代码12500237MB1C0K27XA），声明作废。
◆遂天沙坪坝区永盛便利店公章一枚声明作废
◆遂天李蓉渝派精品酒饰城查万元保证金收据00688886作废