

“少静多动”更长寿

尽管长寿的老人存在生活习惯、饮食上的偏好和差异,但他们大都有个共同特征——勤快。这份勤快并非单纯的身体忙碌或高强度运动,而是可以总结概括为“四勤”。

《生命时报》邀请专家为你解读哪些器官要勤用,教你科学的“少静多动”。



长寿者勤用4个器官

中国老年医学学会慢病防治与管理分会名誉会长张韬玉说,“四勤”主要体现在4个器官上。

腿勤走 强肌固本

《英格兰运动医学杂志》刊发的一项研究显示,40岁后,日常活动量极少的人群,每日步行时长增加至111.2分钟,整体寿命有望延长近10.9年。

步行,尤其是快走,可调动全身体积最大、力量最足的下肢肌群。

只要迈开双腿就能激活下肢肌群,如果步幅大、速度快、踮脚尖,对肌肉的刺激更强烈,能加大能量消耗,还可以促进远端血液回流至心脏。

手勤练 健脑释压

美国梅奥医学中心曾发现,从事手工等活动的70岁以上老年人患轻度认知障碍、痴呆症的风险更低。

无论是书写、编织、折纸等精细动作,还是拉弹力带等抗阻训练,都能刺激大脑皮层,提高神经的敏感度和控制力,使大脑更灵活。

嘴勤张 启智养胃

四川大学华西医院一项研究显示,每天参加社交活动的老人更长寿,全因死亡率可降低约10%,总体生存时间也更长。

增加交流频率能活络面部肌肉,倾听和表达还可提升大脑理解、传递信息的能力,使思维更敏捷、语言更流畅。

中国老年保健协会气象医养健康专业委员会副主任委员高天晨补充,嘴勤张体现在饮食中,主要是细嚼慢咽。

保证牙齿充分研磨食物,从而激活唾液淀粉酶,率先将食物消化、润滑,并给胃肠足够的反应时间,可减轻消化系统的负担。

脑勤思 怡情抗衰

《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》显示,保持好奇心,多接触新鲜事物是百岁老人的显著特征之一。

大脑是机体的总指挥官,思考是保持大脑活力的“体操”。勤思考的关键是保持好奇心、保持学习,比如坚持阅读、学习新乐器和新知识等。

很多病其实是懒出来的

山东中医药大学中医文献与文化研究院教授刘更生提醒,长寿的人没有懒的。

中国慢性病前瞻性研究的数据显示,我国居民累计每天静坐时间为8.8小时,轻度体力活动时间为5.7小时,中重度体力活动时间仅10.4分钟。

无论是被迫的长时间伏案,还是主动沉溺于电子世界,大多数国人一半以上的清醒时间都坐着。

能坐就不站、能躺就不坐……可以

说,不少疾病皆由懒生。

高天晨表示,长期久坐少动,脊柱、骨盆区域的负荷增大,显著增加颈椎病、腰椎间盘突出等发病风险。

长期锻炼不足,全身肌肉过于松弛,力量逐渐减弱,肠胃蠕动和血液循环速度也会减慢,更易出现消化不良、便秘等。

机体平衡能力、稳定性下降,跌倒和受伤风险增加。

代谢变缓、能量消耗减少,易堆积

脂肪引发肥胖,肥胖是动脉粥样硬化、“三高”等慢病的重要危险因素。

《美国心脏协会杂志》刊发的研究证实,相比于每天坐姿时间低于9.3小时者,超过11.6小时的人全因死亡风险增加57%,即便运动也难以完全消除久坐带来的负面影响。

世界卫生组织更是指出,身体活动不足已成为影响全球死亡率的第四大危险因子,仅次于高血压、吸烟和高血糖。

如何有计划地“少静多动”

在快节奏生活中,不少人因没时间、太累等原因,难以迈出动起来的第一步。专家们建议,打破这一困境,可从以下几方面入手。

找碎片时间运动

比起专门抽出一大块时间运动,化整为零的锻炼相对简单,容易让人付诸行动。

比如,上楼不坐电梯,选择爬楼梯(以身体舒适为前提) 饭后散步10-20分钟;每坐30分钟就起身活动1分钟(如靠墙静蹲、提踵) 乘坐公共交通工具时提前1-2站下车,步行前往目的地。

强度一点点递进

平时很少运动的人,如果一开始就

进行高强度运动,不仅受伤风险高,还容易让人产生抵触心理。

建议从散步这一简单项目先养成习惯,然后循序渐进地增加速度、步幅、时长。

随着机体逐渐适应,可能会自发想要提高强度,开始尝试慢跑、骑行、力量训练等。

老年人的体力有所衰减,更适合太极拳等相对柔和的运动。

寻找运动搭子

参加羽毛球、乒乓球俱乐部,或组建健身群等,不仅能锻炼身体,还可结交志同道合的朋友,相互鼓励、彼此监督,更能让人长期坚持下去。

饭前3件事伤脾胃 很多人经常在做

脾胃作为人体的“后天之本”“气血生化之源”,其功能正常,消化吸收好,营养充足,人才能精力旺盛,保持健康。

脾胃好坏与吃有很大关系,有些不经意的小习惯,可能在悄悄伤害脾胃。

《生命时报》综合多位专家观点,提醒脾胃差的人需避免的饭前习惯,并总结适合夏季的护脾胃要点。

饭前3件事加重脾胃负担

广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师李常青表示,调理脾胃,除了吃药、食疗,日常一些小习惯也至关重要,建议饭前不要做以下3件事。

不要大量喝水。很多人觉得饭前喝水可以润润胃,但这样做反而会稀释胃液,影响食物消化。胃不好的人,本身消化功能就弱,长期如此,更易引起胃胀、消化不良等问题。

建议饭前半小时内不要喝太多水,给身体留出消化液分泌的时间。

不要剧烈运动。有些人白天没时间运动,喜欢下班后锻炼完再吃饭。但剧烈运动后,血液会大量流向肌肉,胃肠的供血相对减少,消化功能也会随之减弱。这时马上进食,会加重胃肠负担,容易出现胃痛、胃胀等不适。

建议饭前1小时完成运动,给身体足够的时间恢复,等心率、呼吸平稳后再吃饭。如果只是简单散散步,休息15分钟后就可以正常用餐了。

不要生气。胃肠道是能表达情绪的器官,有些人一生气就容易胃痛。长期处于紧张和压抑的情绪中,会引起神经调节紊乱,削弱胃黏膜保护屏障功能,造成胃功能受损,导致慢性胃病。

吃饭时不要带着“气”,也不要带着愤怒、悲伤等负面情绪进食,长此以往会影响胃功能。

很多脾胃病是“作”出来的

饮食失节。不少人为满足口腹之欲,完全不顾肥甘厚腻、寒热温凉、辛辣煎烤,只要喜欢统统往肚里吃,有些人还长期过度食用超加工食品,这些都会导致脾胃受损。

情志失调。年轻人工作压力大,有些老年人即便退休了,依然操劳子女的事。中医认为,思伤脾。长期存在思虑、忧郁、焦虑、紧张等情绪,会引起脾胃气机失调,导致脾胃病。

劳逸失常。无论体力劳动还是脑力劳动,只要过度都会损伤气血,导致气血不足,进而引发疾病。

中医还有“久卧伤气”的说法,即过逸(体力劳动少且缺乏锻炼)会影响脾胃运化,导致神疲乏力、消化不良或者代谢障碍。久坐、长时间刷手机等是常见的过逸行为,容易导致消化不良。

夏季如何调养脾胃

目前正值夏季,是胃肠疾病的高发时段。夏季气温较高、雨水较多、湿度较大,暑邪易夹湿邪侵袭人体,导致发烧、烦渴、四肢困乏、胸闷呕恶、食欲不振等症状。因此,夏季呵护胃肠道,应设法避免暑、湿二邪侵扰,并适当健脾,具体建议如下:

避免过度劳累。避免精神紧张以及情绪波动,保持乐观稳定的情绪,不要过度劳累,保持每天7~9小时的睡眠。如果夜间睡眠不足,建议午饭后打个盹,养心又护胃。

适当运动。推荐在温度合适的环境下运动,夏季首选早晨或傍晚时段,也可以在恒温的健身房内运动。运动能促进气血循环、增强消化能力、调节情绪,从而改善脾胃状态。

(来源:“生命时报”微信公众号《饭前3件事“伤脾胃”,很多人经常在做》)