

做好3件事,比同龄人多13年高质量寿命

一个人能否健康地长寿,或许早在中年阶段就已经埋下伏笔。最近,一项新研究证实,中年时做好几件事,既能护心脏和大脑,还能帮人们收获更有质量的长寿。

新研究建议中年时做对3件事

清华大学、纽约大学等研究人员在美国神经病学学会(AAN)旗下期刊《Neurology》发表研究论文称,中年血管健康或可延缓晚年无痴呆寿命,在45~65岁之间,血压正常、无糖尿病、不吸烟的人,平均可延长近13年无痴呆寿命。

研究团队分析了12409名参与者,平均年龄为56岁,56%为女性,平均跟踪26.3年,并评估了中年血管危险因素,包括高血压、糖尿病和吸烟情况,分析了血管健康对无痴呆寿命的影响。结果发现,在中年时期,与有3项血管危险因素的人相比,血压正常、无糖尿病、不吸烟的人,无痴呆寿命延长了12.6年;与没有血管危险因素的人相比,有3项血管危险因素的人痴呆发病风险升高2.69倍,在未患痴呆的情况下发生死亡的风险升高5.61倍。

生活中具体应该怎么做

天津市第一中心医院心血管内科主任医师李超表示,建议每日盐摄入量低于5克;每周进行5天、每次30分钟的快走或游泳,久坐族可每小时起身做3分钟踮脚尖拉伸;管好体重,尤其是腰围,男性建议控制在90厘米以下,女性85厘米以下。有高血压家族史、糖尿病或肥胖的高危人群,防治需更精细化,遵医嘱调整药物搭配和服药时间。

中南大学湘雅医院内分泌科主任医师张冬梅表示,日常饮食应选不易使血糖产生大波动的低GI(升糖指数)食物,延缓淀粉消化,减慢葡萄糖进入血液的速度。主食可用燕麦、糙米、藜麦等代替部分精制米面。全谷物和杂豆类很适合糖尿病患者食用。吃饭时可先吃一碗蔬菜,配些鱼肉,再开始吃米饭,且要一口饭配一口菜。运动不仅能降血糖,还可以提高机体对胰岛素的反应,推荐有氧和抗阻运动联合进行。

中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任肖丹介绍,研究显示,在没有任何帮助的情况下,仅有3%~5%的人能成功戒烟。对待戒烟要像对待慢病一样,不能只靠意志力,临床已有不少治疗手段,比如认知行为疗法、药物干预、移动戒烟干预等,可将成功率提升至60%~70%。戒烟失败要及时寻求专业支持和科学方法,比如去戒烟门诊,制订个性化干预方案;对于无法前往戒烟门诊或烟瘾较轻者,可前往数字平台“在线戒烟”,每5位使用者中,就有1位戒烟成功。

中年后要养成的健康习惯

发表于《老年学杂志:生物科学》的研究发现,过了中年,生活方式对健康长寿的决定性作用,将逐步超越基因。从几件可做到的生活小事开始,能重建对健康的掌控。

优质睡眠是机体自我修复的基础。北京老年医院老年医学科主任医师王媛表示,睡眠以90分钟为一个完整周期,每晚完成4~5个周期,保证至少7小时睡眠,更契合生理需求。建议23点前入睡、固定起床时间,睡前远离电子设备。工作日与周末入睡时间差不要超过30分钟。

中国健康教育中心教授沈雁英表示,营养密集型饮食,堪称最直接的“天然抗炎药”。首选完整的蔬菜、瘦肉、健康脂肪和复合碳水化合物,不吃或少吃超加工食品;根据季节、身体状态调整饮食,比如春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。

规律运动是延缓衰老的“特效药”。中年人可选太极拳、八段锦,兼顾平衡与肌肉力量,以及简单的自重训练,比如靠墙半蹲、踮脚尖;乒乓球、羽毛球等挥拍运动,可有效保护心肺功能。运动可采取“3+2”模式:3天有氧运动、2天力量训练。

负面情绪是隐蔽的衰老加速器。多培养兴趣爱好,增加社交互动,通过和家人、朋友聊天等方式释放压力,避免负面情绪堆积。建议每周至少2次有意义的面对面交谈;每两周1次团体活动。

据《生命时报》官微



健康提醒

立秋后要重视疏肝

立秋之后,人体阳气逐步收敛,此时若肝气运行受阻,郁结不畅,则如同体内升起一团无形的郁火,极易上灼肺金,会导致三种后果。第一,肺卫不固,易引发口干咽燥、干咳少痰等秋燥典型症状。第二,情绪失调,心中郁结难舒,焦虑烦躁、低落伤感等情绪波动更为明显。第三,气血阻滞,影响脾胃升降,导致腹胀、食欲不振等问题。疏肝调养注意以下四点:

1.舒畅情志,愉悦为要。伴着晨光进行运动,散散步、打太极拳、做八段锦等都是不错的选择,可舒展筋骨,助阳气升发。同时可高声歌唱,排出胸中浊气,疏解肝郁。或读书、听音乐、写字、做园艺,涵养心性,助肝疏泄。

2.饮食调摄,酸涩顺气。可适量吃些芹菜、菠菜、茼蒿、萝卜等有顺气功效的食物,或用金橘、山楂、柚子等酸味水果泡水代茶频饮。中医认为,酸入肝,适量摄入有助肝气疏泄。另外,立秋后燥气渐显,饮食中还应适当搭配蜂蜜、枸杞、银耳、百合、雪梨、枇杷等柔润之品。

3.穴位按摩,清火疏肝。太冲穴位于足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处,有“消气穴”之称,每天用拇指按压揉动数次,可清肝火、疏郁结。膻中穴位于两乳头连线中点,用手掌上下摩擦,能宽胸理气、缓解胸闷郁结。还可每天晨起后用木质梳子从前额向后梳头百余下,刺激头部经络,有通达阳气、醒脑疏肝之功。

4.起居有常,子时深眠。保证充足睡眠,尤其要在子时(23时至1时)进入深度睡眠,此时肝经当令,是肝血回流滋养肝脏的黄金时段。

据《中老年时报》

复合维生素有助抗衰老

近日,一项发表于《自然·医学》的新研究表明,每日补充复合维生素或可减缓衰老。

该研究纳入958名健康老人,平均年龄70岁,随访两年。美国哈佛医学院布莱根妇女医院、中国科学技术大学等机构的研究团队将受试者随机分为3组,每日分别补充复合维生素、可可提取物或安慰剂,并通过血液检测评估其生物学年龄变化。结果显示,与另外两组相比,复合维生素组在多项衰老指标上均出现减缓趋势,生物学年龄增长每年减缓0.11至0.21年,相当于两年内减缓4个月;起始时生物年龄偏高的人群,减缓幅度更为明显。

研究人员提示,服用复合维生素补剂是一种简单便捷的干预方式,有助促进健康老龄化,但其效果主要体现在生物指标层面,需进一步研究验证。老人应结合个体营养状况,在专业建议下合理选择。

据《中老年时报》

五个身体变化是肌肉减少信号

握力降低:男性握力低于34千克,女性低于20千克,说明肌肉力量可能不足了。

行动迟缓:走路明显变慢,步速低于1米/秒,步子变小、走起来晃晃悠悠,这些都值得警惕。

起身困难:从椅子上站起来需要用手臂支撑,或不借助手臂从椅子上站起坐下5次,所需时间≥12秒,提示下肢功能在减弱。

容易疲劳:正常活动后感到明显的气喘和疲倦,耐力明显下降。

小腿变细:用双手食指和拇指环绕小腿最粗处,如果能轻松扣拢且有缝隙,提示肌肉量可能不足。

据人民体育

规律吃早餐 远离抑郁症



规律吃早餐是健康生活的重要部分。发表在瑞士《营养素》杂志上的新研究显示,吃早餐的频率,可能与抑郁、睡眠不足有关。早餐摄入频率越低,抑郁的可能性越大。

上海交通大学医学院附属胸科医院与上海交通大学公共卫生学院研究人员在上海中学生中筛选出2502名青少年进行随访调查,相继评估了抑郁症状、早餐摄入频率和每日睡眠时长。结果发现,早餐摄入频率下降,伴随着抑郁症状和睡眠不足发生率的上升。

与一年半以前相比,每天吃早餐学生的占比从81.1%下降到76.06%,抑郁症状的发生率则从15.31%增加至18.47%,睡眠不足发生率从89.53%上升至92.89%。

研究人员强调,早餐摄入对睡眠和抑郁的影响不容忽视,特别是对青少年来说。建议建立有效的家校合作机制,并加强青少年的营养与健康素养教育,以促进他们的身心健康。

据《中老年时报》