

长寿的人没有懒的

受访专家

山东中医药大学中医文献与文化研究院教授 刘更生
中国老年医学学会慢病防治与管理分会名誉会长 张韬玉
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

生命时报记者 钟财芬

不少病是“懒”出来的

如今,随着播种机、收割机、自动化生产线等设备的迭代,劳动模式已发生深刻变革;公共交通、私家车的普及,挤占了步行、骑行的机会;智能家电也包揽了洗碗、扫地、烘干(晾晒)等琐碎家务……生活愈加便捷,很多事无需亲力亲为,活动量大幅减少的同时,人们好像也变懒了。

《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。

长寿的老人都勤快

反观长寿老人,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,即使他们存在生活习惯、饮食上的偏好和差异,但都有一个共同特征——勤快。这份勤快并非单纯的身体忙碌或高强度运动,总结起来可概括为“四勤”。

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。张韬玉表示,肌肉有“生命发动机”的称号,是能量消耗主战场、关节骨骼稳定器,堪称机体的“第二心脏”,遵循“用进废退”的原则。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。可以说,只要迈开双腿就能激活下肢肌群,如果步幅大、速度快、踮起脚尖,对肌肉的刺激更强烈,不仅能加大能量消耗,避免肥胖,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。张韬玉表示,常说“十指连心”,更确切的是“十指连脑”,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,而且“脑灵手更巧”。国际期刊《生命》杂志曾发表的综述发现,手写可激活广泛神经回路,刺激内啡肽分泌,从而缓解压力,产生幸福感。

嘴勤张,启智养胃。四川大学华西医院的一项研究显示,每天都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。张韬玉介绍,常社交可增加交流频率,不仅能活络面部肌肉,其间的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,进一步促进社会关系的建

立和维护。高天晨补充道,“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”,不用就会“生锈”,思考是保持大脑活力的“体操”。在刘更生看来,人到老年,勤思考并不是要去钻研难题,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,尤需避免长时间刷无需“过脑”的短视频。研究发现,沉迷短视频可能改变大脑结构,使注意力不集中、大脑处理速度变慢,还会影响情绪调节能力,增加抑郁、焦虑风险。

少静多动有策略

中医强调“形劳而不疲”的运动观,“少动少耗”是长寿之道。但刘更生说,这里的“少动”不是消极的静止,而是讲究尊重身体的节奏、适度活动,不盲目挑战极限。然而在快节奏

生活中,不少人因“没时间”“太累”等原因,难以迈出第一步。专家们建议,打破这一困境,可从以下几方面入手。

日常活动碎片化。建议每周进行5次30分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑自行车),结合每周2~3次抗阻训练(如深蹲、弹力带训练、提踵),每次20~30分钟。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,20层以内的上楼不坐电梯,选择爬楼梯;饭后散步10~20分钟;每坐30分钟就起身活动1分钟;乘坐公共交通工具时提前1~2站下车,步行前往目的地。

运动强度递进化。平时鲜少运动的人,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;而且随着机体逐渐适应,可能会自发想要提高强度,开始尝试慢跑、骑行、力量训练等。需注意的是,老年人的体力有所衰减,更适合太极拳、八段锦等相对柔和的运动。

据生命时报官方网站

