中年后请记住“54321法则”

让您比同龄人更长寿

有人把长寿归功于“基因好”，有人迷信各种抗衰补剂。其实，一个人能否健康长寿，很大程度上和吃、动、睡这些日常小事有关。

国外一份知名医学杂志曾发文：长寿不需要“超级食物”，关键是做到“54321法则”。对国人来说，这一长寿法则同样具有参考价值，记者邀请医学专家进行了解读。





每周运动5天

长寿法则中的“5”，是指每周5天、每天15~20分钟高强度运动。

《世界卫生组织关于身体活动和久坐行为的指南》也建议，成年人每周至少进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动。

北京体育大学运动人体科学学院副教授刘永表示，中等强度、高强度运动量可按2倍换算，但后者的获益远不止2倍。

在降低癌症、心血管病死亡风险方面，1分钟高强度运动分别相当于3.5分钟、7.8分钟的中等强度运动。

高强度运动须达到最大心率（220-年龄）的85%~95%，但这是“相对的”，不是绝对的。

对于老年人，运动感觉很吃力，造成呼吸急促（不能连续说出完整句子）、心率显著加快，就可以称得上“高强度”，比如快走、反复坐下起立等。

没有运动习惯的人，可以参考以下“周计划”：

周一“走”，快走15分钟，最后3分钟加速，然后慢走5分钟；或扶椅单脚站，即手扶椅背，单脚站立30秒，左右交替各3次。

周二“练”，可做扶椅深蹲（手扶椅背慢慢下蹲，膝盖不内扣）、踮脚尖（脚跟抬起、放下），各10~15次，做2~3组。

周三“柔”，打20分钟太极拳或八段锦。

周四“冲”，可进行高强度间歇训练，原地高抬腿或快速踏步1分钟，歇1分钟，重复5轮。

周五“舞”，快走或跳广场舞15~20分钟。

周六“动”，做家务。

周日“休”，休息即可。

每晚至少4个睡眠周期

动够了，身体要有足够时间修复，“4”是要求每晚完成4个完整睡眠周期。

人的睡眠以约90分钟为周期，4个周期约6小时，如果在周期末尾醒来，往往昏沉感最低。

南方医院睡眠医学中心行政主任张斌提醒，90分钟只是人群平均值，一个人的睡眠周期会受熬夜、压力、饮酒、生病影响，出现轻微拉长或缩短。4个睡眠周期只是底线，不是硬指标。

比如，青少年儿童有生长发育需求，可能需要5~7个睡眠周期；老年人睡眠碎片化、早醒是常态，与其硬撑着凑够周期，不如关注睡眠质量。

如果早晨醒来后30~60分钟内逐渐清醒；白天不频繁打盹，不靠咖啡因硬撑；注意力、情绪、记忆力基本正常，就代表睡得好。

如果白天频繁打瞌睡、易怒、记性差，即使睡够4个周期，也可能说明睡眠质量差或时长不足。

研究发现，睡眠规律性对认知的影响，比睡眠时长、入睡时间更敏感。

建议固定每日睡眠时间，根据起床时间倒推上床时间。因为一般来说起床时间可控，入睡时间不可控。

比如6:30起床，要保证7小时睡眠，23:30前就得睡着；再预留15~30分钟入睡，最晚23:00上床。这样做，比硬逼自己早睡更容易形成规律。

每天不超过3餐

动与睡，决定身体怎么“花”，吃决定身体怎么“进”。“3”代表每天正餐不超3顿。

复旦大学附属中山医院营养科主任高键表示，频繁进食会让消化系统持续开工，加重肝脏代谢负担，还易导致全天热量超标，诱发慢性炎症。

每日三餐符合国人的饮食节律，建议遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的传统原则。

早餐重点吃优质蛋白、全谷物，比如1颗鸡蛋、1个全麦馒头、1杯豆浆或牛奶；

午餐要吃够1拳主食、1掌蛋白质、两拳蔬菜；

晚餐主打清淡少油，吃半拳主食、1掌蛋白、2拳蔬菜，以蒸煮为主，七分饱；

两餐之间若出现明显饥饿感，可吃一小把原味坚果，或一拳大小的新鲜水果或无糖酸奶。需注意的是，加餐是补充，而不是第四顿正餐。

特殊人群不必严守三餐，青少年、重体力劳动者、孕哺女性营养需求更高，可在三餐基础上适当加餐，首选营养密度高的食物，比如无糖酸奶、原味坚果；糖尿病、低血糖倾向者有必要平稳血糖，也需少量加餐，适当吃些低热量、高膳食纤维、饱腹感强的食物，比如西红柿、黄瓜、玉米等。

睡前2小时不进食

长寿法则中的“2”是指，最后一餐和上床睡觉至少隔2小时。

食物入胃后需2~3小时初步消化，吃完就睡会加重胃肠负担、增加胃食管反流风险，尤其是消化弱的老年人，夜间血糖也会维持高位。

一天中理想的进餐节奏是，早餐在7:00~8:30解决，午餐在12:00~13:30，晚餐尽量在19:30前完成。

若因为加班等原因无法按时吃晚餐，专家建议分情况应对：

如果知道今天要晚吃，下午4~5点可用酸奶、坚果或水果垫一垫肚子，重点是蛋白质或膳食纤维，而不是饼干、面包等精制碳水，别等到晚上饿急了再暴饮暴食；

如果已过20点，晚餐要主食减半、菜品减油、蛋白照常吃1掌大小，不吃油炸、肥肉，不喝浓汤；

如果过了21点，甚至更晚，不要再吃正餐，换成“睡前轻食”，比如一杯低脂奶或无糖酸奶、一个水煮蛋。

连续坐不超过1小时

久坐是一系列疾病的土壤，法则中的“1”，就是指连续久坐不超过1小时。

有调查显示，我国成年人平均每日久坐时间接近8小时。上班族经常坐2~3小时而不自知，老人看电视、打麻将更是一坐半天。久坐难改，往往不是不想动，而是忘了、忙起来顾不上。

建议上班族设个“每小时闹钟”，铃响后必须去接杯水、在窗边远眺、及时如厕，或拉伸肩颈、原地踏步；老年人约定好“看一集电视、走完一圈”“打一圈麻将、倒一次水”。

如果容易忘记，可将水杯换小、手机放远点；工作忙碌的，不妨把起身活动融入日常琐事，比如电话站着接、如厕绕远路。

久坐的伤害不是坐出来的总量，而是不动的连续性，每小时起身2~5分钟，就能把这条伤害链条掐断。

据《生命时报》报道