

# 養護身心重在黃金十年

認知能力、骨量、免疫功能等均在35歲左右達到峰值并逐漸下滑,45歲後會快速衰退

近日,德國慕尼黑大學等機構在《美國國家科學院院刊》上發表的一項研究指出,人類生命週期內的認知能力從35歲就開始“走下坡路”了。該研究收集了1890-2014年4294名職業象棋選手的數據,分析後發現,在0~20歲期間,人的認知能力會快速增長;20~35歲期間緩慢增長;35歲左右達到巔峰,之後到45歲前,將是一個下降的緩衝階段,衰退速度較慢;45歲以後則會快速衰退。研究人員把上述變化曲線形象地描述為“駝峰曲線”。

中南大學湘雅醫院健康管理中心副主任唐文彬解釋說,認知能力受損除了與基因、種族、家族史等不可改變的因素相關外,還與受教育程度、生活方式(如缺乏運動、飲食不健康、吸煙、酗酒等)及某些疾病(如“三高”、抑鬱等)因素有關,通常這些因素會疊加共存。也就是說,認知能力的損傷一定程度上反映出中青年時期的“健康危機”。除了認知能力,身體各系統健康都有類似“駝峰”的曲線變化,大多在30~35歲後開始逐漸衰退,因此,35~45歲堪稱身心健康轉折的關鍵期,大家若抓住機會,鞏固健康,做好疾病預防,會有助於延緩身體機能的全面衰退。

## 免疫力守護期

強大的免疫力可以保護身體不受外界病原體入侵,並及時清除體內的“壞分子”以維持健康。唐文彬說,通常,12歲以下兒童處於發育期,免疫功能還不完善,所以容易生病;12歲後,免疫功能逐步穩定;35~45歲後,免疫細胞隨年齡增長而減少,免疫功能出現衰退。

“雖然年齡增長是免疫細胞的‘敵人’,但生活方式因素導致的免疫力下降更值得重視。”唐文彬說,飲食、運動、情緒、睡眠等因素都會影響免疫力。三四十歲的人相對承受着更多對免疫力不利的因素,如工作壓力大、家庭責任重、作息紊亂、易肥胖超重等,這些都會使體內免疫物質和生長因子合成量大幅減少。長期免疫力低下,免疫細胞不能發揮正常作用,容易發生感染性炎症,甚至對機體的自我監視能力下降,導致腫瘤發生。年齡增長不可逆轉,但改變生活方式有助延緩免疫功能衰退。在30~40歲的關鍵時期,人們應重視“解壓”,盡量保證飲食均衡、作息規律,尤其處於孕期、哺乳期的女性,更需加強免疫力。

## 養骨黃金期

國家衛生健康委員會2018年發布的《中國居民骨質疏鬆癥流行病學調查報告》顯示,我國低

骨量人群龐大,40~49歲人群低骨量率為32.9%,50歲以上人群低骨量率達46.4%。《中國骨質疏鬆雜誌》上一項研究強調了低骨量年輕化的問題,30歲以下人群的骨質疏鬆發病率異常增高,達21.9%,甚至超過了50~59歲人群的發病率(20.8%)。

唐文彬表示,人的骨量變化也呈“駝峰曲線”:青少年開始,骨骼密度逐漸增加,30~35歲時達到峰值,此後隨年齡增長,骨量逐漸減少。從醫院體檢的情況來看,三十出頭就患上骨量低下的病例確實有所增多。長期攝入高鈉飲食、體力活動不足,尤其是一些職場白領愛喝咖啡、吸煙酗酒、不愛曬太陽等習慣,都會導致骨量提早丟失。“三四十歲作為骨量曲線的轉折點,如果能杜絕不良習慣,養護好骨骼,將會是‘骨量銀行’中最貴重的一筆財富。”唐文彬說。

## 生育力保健期

眾所周知,年齡是影響生育力的主要生理因素。通常,男性生育能力的“拐點”發生在40~45歲;女性從30歲開始,生育力就呈漸進式下降。首都醫科大學附屬北京婦產科醫院生殖調節科主任醫師陳素文告訴《生命時報》記者,現代人由于工作繁忙,社會競爭壓力大,晚婚晚育趨勢愈加明顯,35歲後才生育的人越來越多。因此,三四十歲逐漸成了保護生育力的關鍵期。

陳素文說,臨床不孕不育癥的病例中,女性因素較多,但男性的因素近些年一直呈上升趨勢。通常,女性35歲後的卵子質量較低,肥胖女性易患多囊卵巢綜合徵,懷孕會很困難。而男性在這一時期,過度疲勞、作息不規律、用腦過度等因素都會造成精子活力、數量下降,進而影響生育力。

## 身材管理期

歐洲一項研究表明,35~40歲是女性發胖的高峰期;男性在40~45歲之間最容易發胖。唐文彬說,多數人都逃脫不了“中年發福”的魔咒,這是因為35~45歲後,人體基礎代謝率開始下降,再加上這一階段的人普遍壓力大、應酬多、睡眠質量差,更易發福,出現“水桶腰”和“啤酒肚”。

“中年發福是諸多慢病的‘萬惡之源’,不僅容易合并脂肪肝、高脂血症、高血壓等疾病,還可能誘發糖尿病、冠心病等。因此,三四十歲時期管理好身材,對老年健康長壽至關重要。”唐文彬說,該階段,人們需要在可控因素上下功夫:注重蛋白質攝入,為肌肉修復與合成提供充足原料;堅持力量訓練和有氧運動;注重睡眠。



## 心臟養護期

我國心血管病患病率處於持續上升階段,《中華心血管病雜誌》曾刊載研究稱,2007~2009年,北京市25歲以上居民發現急性冠心病事件的發病率,2009年比2007年增加了8.1%,其中,35~44歲居民的增幅最大(25.6%)。唐文彬說,冠心病屬於高血壓併發癥,近年來,高血壓、冠心病等的發病趨勢都有年輕化特徵,尤其是高血壓,35~45歲是一個發病小高峰。更值得重視的是,三四十歲的人慢病防範意識非常弱,對隱匿性的糖尿病、高血壓等重視不夠,埋下了健康隱患。

## 中年孤獨防範期

英國皇家園藝學會做過一項有關孤獨的調查發現,“最孤獨”的人平均年齡為37歲。美國國立衛生研究院指出,孤獨與各種生理和心理疾病的高風險有關,包括:高血壓、心臟病、肥胖、抑鬱、免疫功能減弱、阿爾茨海默病,甚至死亡。唐文彬說,這一階段的人群,上有老下有幼,事業處於最關鍵的上升期,會很容易感到壓力大、苦悶和孤單。

最後,專家們表示,雖然人體正常生理功能的變化規律不可逆轉,但我們有很大的幹預空間。在35~45歲這一生理轉折期,最重要的是做到自律,堅持健康合理的飲食習慣、規律睡眠和適度運動,調試工作節奏與家庭生活的平衡,提升心理韌性對抗孤獨感。另外,這一時期的中青年一定要重視體檢,至少每年一次,尤其要重視血壓、血糖、血脂、骨密度、體重及心理的健康情況,將各項指標嚴格控制在理想狀態。35~45歲,比較理想的血壓是120/80毫米汞柱;體檢中查出空腹血糖調節受損或餐後血糖略高者,要及時幹預,否則很快就會發展為糖尿病;已確認糖尿病的,要盡量將空腹血糖控制在6.1毫摩爾/升以下。



## 孕期四個麻煩咋解決

三伏天,溫度、濕度大,對孕婦來說是個不小的考驗。下面針對夏季孕期容易出現的問題,給大家一些指導建議。

**胃腸差。**懷孕期間,孕婦的胃腸經常會有一些不適反應,比如噁心、腹脹;加上夏季炎熱,有時可能會忍不住吃冷飲,這些都會導致胃腸不適。建議孕媽媽飲食最好選擇新鮮蔬果,注意飲食衛生,不吃剩飯,慎吃各種海產品,不喝生水。飲食盡量清淡一些,適當吃些黃瓜、苦瓜、大白菜等有助祛濕的食物。

**痔瘡。**夏季是痔瘡高發時節,孕媽媽尤其要注意。如果不加以預防和幹預,容易出現痔瘡或使病情加重。建議孕媽媽養成定時排便的習慣,排便後或睡前注意局部清潔,經常做提肛運動。不要久坐,不要自行濫用冰片、益母貼等刺激性的藥物。癥狀較重者,應及時就醫。

**皮膚癢。**孕期瘙癢癥困擾着不少孕媽媽,夏季濕度大,加速了霉菌滋生蔓延,腳癬、手癬、股癬等各種皮膚病也接踵而來。夏季孕期,建議出汗後及時擦拭、清洗,勤洗澡、勤換衣被和鞋襪。太陽天,被褥多晾曬。孕媽媽的臉盆和毛巾要專人專用,嚴防相互間交叉感染。如果患有足癬,可用醋泡脚緩解癢狀。

**陰道炎。**悶熱潮濕的季節,霉菌性陰道炎最易發作。孕媽媽抵抗力相對低一些,容易讓陰道炎找上門。建議最好每天更換內褲,單獨清洗後晾乾。另外,洗澡後不要太着急穿衣褲,應用柔軟的毛巾將私處擦幹。

## 柔韌性好更靈活

# 10個動作測你身體“軟不軟”

柔韌性是指人體關節活動幅度以及關節韌帶、肌腱、肌肉、皮膚和其他組織的彈性和伸展能力。一般來說,柔韌程度孩子>成人,女性>男性。中南大學湘雅醫院運動醫學科副主任醫師邱續強表示,柔韌性好,說明關節活動範圍比較大,肌肉、肌腱、韌帶等組織延展性好,身體更靈活;柔韌性不足則影響運動系統的協調與平衡能力。

想看看自己的柔韌性好不好,不妨做些測試。測試前,建議最好進行不少於10分鐘的熱身,比如開合跳、高抬腿等,以免拉傷。

**全身:直立體前屈。**雙膝伸直,足跟盡量并攏,腳尖分開30~40度;雙膝保持伸直,上體盡量做向前彎腰動作,直到不能繼續向前伸,腳跟不能抬起。雙手祇能觸及踝關節以上為“差”;手指尖觸及腳尖為“較差”;指腹能觸及腳尖為“正常”;指跟能觸及腳尖為“良好”;掌跟能觸及地面為“優秀”。

**腕關節:大拇指碰手腕。**保持放鬆,將一側大拇指向下壓,直至碰到小臂內側,表示腕關節柔韌性良好。

**頸部:搖頭晃腦。**坐在椅子上,背部緊靠椅背,臀部盡量向後,雙肩緊靠椅背,雙手放於體側;盡量緩慢低頭、抬頭、左右轉頭、左右側傾。理想的幅度是低頭時下頷可貼近胸部;抬頭時可看見天花板;側傾時耳朵可接近肩部,但不可以聳肩;轉頭時下頷可轉至肩頭。

**肩關節:旋肩測試。**取站立位,兩臂在胸前伸直,橫握一根棍子,右臂向前、向後旋臂至與頭部呈一直線;測量兩手拇指間的距離,并減去肩寬,即旋肩指數,指數越小,肩帶柔韌性越好。



數值越大,說明腰部柔韌性越好。

**髖關節:仰臥舉腿。**仰臥,雙腿伸直;抬起一側下肢,膝蓋伸直,如果下肢可以抬至與地面垂直,說明下肢柔韌性正常。

**動態測評:亞洲蹲。**全腳掌着地、并攏,腰背挺直,盡量下蹲到最低處,大小腿折疊,屁股挨到腳後跟;如果無法自行做到,可能是髖關節、骶髂關節或踝關節柔韌性不足。

生活中,有些簡單的動作可以幫助拉伸肌肉,動作每次停留10~30秒,重複5~8次即可。

**反手摸背/前手摸肩。**站立,雙手下垂、掌心朝後;其中一手向後旋轉,反手向上摸另一側肩胛骨,盡力而為就好;或者一手從胸前、頸前繞到背後,從身後去摸同側肩膀。

**正壓腿。**站立,一腿從身前抬起、伸直,並將腳放在一定高度處,比如窗臺、辦公室的桌椅等;上身向前傾,盡量用胸部碰膝蓋。也可將腿從身體同側抬起,放至一定高度後固定,上身向側方下壓。

**前弓步下壓。**一脚向前邁一大步,屈膝,膝蓋不要超過腳尖;另一腿膝蓋伸直;雙腳腳掌着地;上身朝向正前方;髖部下壓,腰部绷紧,保證肚臍朝向正前方,重心保持在兩腿中間。

需提醒的是,練習柔韌性不能“一步到位”,要循序漸進,當肌肉感到被牽拉時,即可停止繼續拉長,否則很容易拉傷韌帶或肌肉。此外,大家不必過于追求柔韌性,柔韌性過強,容易使關節周圍的韌帶鬆弛,一旦運動強度增加,反而容易受傷。