

肌肉維持身體代謝 脂肪保護內臟器官

中年存點肉能長壽



“纖腰一把”、“燕燕輕盈”，古代詩詞最不缺贊美纖瘦的詞藻。然而，瘦雖能避開一些因肥胖帶來的疾病，但它却不同於健康。美國《赫芬頓郵報》近日刊文稱，中年人肌肉量的流失嚴重影響全身功能運轉。

太胖太瘦都不健康

衆所周知，超重和肥胖是糖尿病、心血管疾病、代謝性疾病、癌癥等多種病癥的誘因。在肥胖日漸成爲一種疾病的今天，人們越來越關注身材與健康的關係。身體質量指數(BMI)提出後，胖瘦不再是判斷健康的唯一標準。英國牛津布魯克斯大學研究指出，應參考身高和腰圍的比例判斷健康狀況。美國弗雷明漢心臟研究學會則發現，頸圍是測量人體上半身脂肪的“天然方法”之一，雙下巴、脖子短粗都可能是心臟不健康的信號。

公衆眼中的健康身材與科學家的視角并不一致，多數人還是認爲瘦一點更健康。而在社會審美的集體意識裏，胖不是一種公認的“美”。因此，減肥成爲一種時尚，矯枉過正的非健康減肥現象比比皆是。《中國白領用餐習慣調查》顯示，約73.5%的女性爲了控制體重有過節食行爲，其中約25.26%的女性爲了控制體重而長期節食。然而，很多人偏聽偏信“健身秘訣”或“減肥食譜”，要麼運動量猛增，運動方式單一，導致肌肉和脂肪同時過度消耗，引起低血糖、休

克等；要麼完全拒絕主食和肉類，天天“吃草”，把自己吃進了醫院。

“減重能減少肥胖帶來的疾病，但對於中年人而言，增加肌肉儲量，保持脂肪平衡，顯得刻不容緩。”中國營養學會常務理事、復旦大學附屬華東醫院營養科主任孫建琴在接受記者採訪時表示，從35歲左右開始，我們的腰部急劇變粗，下腹突出明顯；40歲到50歲之間，下半身肌肉減少，大腿等部位開始變細，健康風險逐漸增加。與此同時，多數中年人忽略肌肉鍛煉的重要性，更不會注意肌肉和脂肪的平衡。直到搬重物閃了腰、爬樓梯傷了膝蓋，才意識到自己的肌肉力量遠不如前。

肌肉和脂肪，兩道“防護門”

肌肉就像汽車的“引擎”，是人體力量來源。孫建琴指出，從35歲開始，肌肉存儲量就快速走下坡路，以每年0.3%~0.8%的速度流失，力量逐漸減弱。到60歲，肌肉含量僅相當於年輕時的75%。若不及時儲存肌肉，會帶來諸多健康隱患。

身體發福。1千克肌肉能讓人體多消耗50~100大卡的熱量。如果中年人體力活動減少，肌肉流失嚴重，就會造成基礎代謝率降低，熱量消耗減少，身體發福更快。

血流不暢。肌肉衰弱會累及心臟，成爲誘發心血管病的“幫凶”。血液通過心臟收縮運送到血管中，

如果肌肉不發達，導致收縮力不足，就不能有效擠壓血管使血液上行，并順利回流到心臟。

代謝異常。肌肉在代謝過程中，需消耗人體80%的葡萄糖。肌肉儲量不足，葡萄糖的代謝功能受到影響，增加罹患糖尿病的風險。

骨骼受損。膝關節周圍有很多肌肉，一旦發生衰退，膝關節負擔就會加重。尤其是絕經後的女性，肌肉力量相對較弱，罹患骨質疏鬆的幾率較高，會出現難以恢復的駝背，進而產生背痛、心臟不適、呼吸不暢等問題。

平衡力差。若中年階段下肢肌肉力量嚴重丟失，使身體平衡能力下降，晚年跌倒的幾率大大增加，損傷運動能力及生活質量。

脂肪同樣是生命運轉的“防護門”。孫建琴說，中老年人保持微胖的身材能提高免疫力，延緩衰老。日本的研究顯示，40歲時體重稍微超標的人壽命更長，能多活6~7年。適量的皮下脂肪有利于儲存能量，抵抗寒冷，保護重要器官。美國一項針對600萬人的調查也發現，超過標準體重10%~15%的人壽命最長，死亡率最低。

鍛煉肌肉追求“健康美”

日本東京大學研究生院的福永哲夫教授認爲：“錢可以借，但肌肉却‘借’不到，爲了晚年幸福，儲存肌肉很有必要”。西安體育學院健康科學系教授苟波表示，要想了解自己的肌肉狀況，可參照《國民體質測定標準》進行自我測試。比如，男性40歲後能做10個俯臥撐、30秒內能反復蹲起19次，就算達標。如果用稍快於平時走路的速度，在40~50秒內連續上40級臺階，感到氣喘吁吁、雙腿發軟，就說明要加強肌肉鍛煉了。此外，健康的體脂比例，成年男性爲16%~27%，成年女性爲12%~23%。有條件者可以到健身房、體檢中心去測一下。

苟波建議，中年人可以針對肩背、上臂、腰腹部、下肢的肌肉分別鍛煉，並將腰腹部當成重點。仰臥起坐、俯臥撐、平板支撐、卷腹等動作可練習腹肌和腰背肌；舉啞鈴、引體向上等可練習肱二頭肌、三角肌、胸大肌等；負重深蹲等動作可練習股二頭肌和股四頭肌。以每周2~3次，每次進行3~5組力量訓練爲宜。此外，還可進行3~5次中等強度有氧運動，每次至少30分鐘。

加強營養是預防肌肉衰老的法寶。孫建琴說，一要保障蛋白質攝入，多吃蛋、奶和豆制品。正常人每天蛋白質的攝入量爲：1.2乘以體重(千克)。體重60千克的中年人，早餐可選擇一杯牛奶、一個雞蛋，午餐和晚餐共攝入100克豆制品、100克魚、100克瘦肉、250克主食，保證足夠的蔬果，即可達到膳食平衡。二要多吃富含維生素D的食物，如幹蘑菇、深海魚、脫脂牛奶、堅果等，有利于促進肌肉蛋白質的合成。美國愛荷華大學的研究則發現，每天吃一個蘋果可以健美身材，防止肌肉鬆弛。

過瘦的中老年人則需要適度增加體重，除一日三餐外，增加2~3次下午茶或夜宵；平時多吃一點牛奶、堅果等能量較高的零食；適量運動，增進食慾；注意調節心情，保證睡眠充足。

“謝謝”的魔力

“謝謝”這兩個字雖然簡單，却有神奇的魔力哦！美國研究人員說，把“謝謝”挂在嘴邊可以幫你趕走抑鬱。

休斯敦大學、得克薩斯大學和賓夕法尼亞州立大學研究人員給352名年齡18歲~58歲間的志願者進行性格測試，以弄清他們是否抑鬱、會否對人心存感激、與他人相處狀況以及如何應對壓力等問題。

研究人員發現，心存感激的人認知重評能力較強，也就是說，他們善于從更積極的方面來看待困境。而那些不善于表達自己真實感受的人容易出現抑鬱癥狀。

研究人員說，常說“謝謝”能幫助那些不善于表達感受的人與他人進一步交流，同時讓他們避免陷入說不出口的負面想法中。

研究人員指出，感謝別人微小的善意有利身心健康。寫感謝信這一小小的舉動能緩解焦慮癥狀，增加與他人和社會的親密感。

“很多人都在不知不覺中充當了抑鬱的幫凶，‘別這樣，想開點’，這樣的話語會讓患者感覺更糟、更懊惱。”北京協和醫院心理醫學科主任魏鏡發現，很多時候，親朋好友的勸說，喚起的是患者更多的自責。“打個比方，對於肺炎患者，你如果勸他說，你別發燒了，你堅強點，別咳嗽，別讓人這麼操心，病人會做何感想？同樣，抑鬱癥患者的消極悲觀是疾病造成的，這樣的勸說只會讓他們吸取更多負面的東西。”

對於家人和朋友來說，更多的應該是陪伴和理解。北京協和醫院心理醫學科門診一般會給患者開兩張處方——綠色處方(非藥物)和紅色處方(藥物)，而綠色處方中，醫生會在充分理解患者現狀的基礎上給患者一些可行的建議。

每天喝啤酒易患心臟病

不少男士有晚飯喝瓶啤酒的習慣，但英國研究人員發現，每天喝超過1品脫(約合568毫升)啤酒，經年累月可能導致血管壁失去彈性，從而引發心臟病。

研究人員在25年時間裏跟踪研究了3869名

年齡在30歲~60歲的志願者，其中73%爲男性。流行病學專家達拉赫·奧尼爾指出：喝酒太多可能會激活體內的某種酶，加快血管硬化速度，導致心臟病。但這一飲酒習慣對女性幾乎沒有影響。

老人咳嗽先坐下

站着容易因失衡、暈厥引起摔傷

老年人體質下降，肌肉力量、骨骼和關節穩定性都有所下降，應特別注意，想要咳嗽時，提前找到合適的位置，調整好身體姿勢，避免出現摔倒、摔傷等意外。

需要特別注意的是，老年人、患有慢性咳嗽或刺激性幹咳的人常常會在劇烈、連續咳嗽時，出現一過性意識喪失，即咳嗽暈厥綜合徵。通常表現爲，咳嗽數秒後暈厥發作。暈厥時間多祇持續10秒之內，少數可達30~60秒。輕者，劇烈陣咳後，頭腦發悶、頭暈目眩、渾身無力，瞬間遺忘正在從事的工作；重者，咳嗽後，人立即昏倒。這種癥狀通常持續時間短，也不留下任何後遺癥。

但是，不留後遺癥不代表不危險。咳嗽後暈厥最常見的危險是摔傷——如果在站立、行走、開車、工作時突然暈倒，很可能會引起外傷或骨折，甚至顱腦損傷。特別是老年人，如果患有心腦血管疾病，咳嗽暈厥能引起腦血管意外、惡性心律失常、心肌梗死，甚至心臟驟停而死亡。因此，當預感到要咳嗽時，老人一定記得蹲下、坐下；當出現連續性咳嗽時，要就近尋找有人的安全場所。

咳嗽也要講技巧。具體方法如下：

- 1.咳嗽前緩慢深吸氣，吸氣後屏氣片刻。
- 2.然後，軀幹略向前傾，兩側手臂屈曲，平放在兩側胸壁下部，內收并稍加壓。
- 3.咳嗽時，腹肌用力收縮，腹壁內陷，一次吸



氣，可連續咳3聲。

4.停止咳嗽，合并雙唇，將剩餘氣體盡量呼盡。

5.再緩慢吸氣，或平靜呼吸片刻，準備再次咳嗽的動作。

此外，當感到要咳嗽時，應避免大聲說笑、大口進食，以防嗆咳誘發暈厥。發現咳嗽患者暈倒，應立即使其平臥，并讓其頭部稍低且偏向一側，防止其腦部缺氧。患者蘇醒後，應繼續平臥休息。當暈厥持續時間超過20秒以上，應積極處理，排除其他疾病同時存在的可能。如果無法判斷、排除，應及時送醫。