



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

什麼樣的人才能更長壽？不僅你好奇，科學家也在不斷研究、總結。

2020年JAMA(美國醫學會雜誌)上刊登了一項研究指出，遺傳因素對過早死亡的影響並沒有人們想象中那麼大，只佔30%左右。比起遺傳因素，社會、環境、行為和生活方式等才是影響死亡的重要因素。另外，即使是受到癌症遺傳性的影響，人們也可以通過健康的飲食和生活作息，讓它得到抑制。

如此看來，遺傳的作用比想象中少。而長壽的秘密，或許就隱藏在日常生活中。在生活中，擁有下面這些特徵的人，往往更容易長壽。

撰文：李劫 繪圖：李冉



擁有8大特徵 你會更長壽

特徵1：樂觀，心態好

早在《黃帝內經》中就提出了“情志致病”的說法。現代醫學也證實了很多疾病與各種不良精神因素的刺激有關，它影響機體生化代謝，使免疫功能降低。對生活保持一顆好奇心，遇到困難時，及時對悲觀的想法喊停。同時，審視和調整自己的思維傾向，從更加積極樂觀的視角看待生活中發生的事情，這就是“非負面思考”的思維方式。

特徵2：不讓自己閒下來

老年人如果飽食終日，無所事事，過於追求享受，遊手好閒，體力和智力都懈怠下來，就會變得百無聊賴，思想空虛，腦子裏的失落感和衰老便會油然而生。各種莫名其妙的毛病也出現。

退而不休，有益身心。最近上海市政府新發布的2021年上海百歲壽星榜中，一位108歲老人就保留有看報、寫文章的習慣，也會收集報紙上覺得不錯的文章素材，偶爾還會操作一下電腦。

特徵3：微胖，但不肥胖

在長壽這件事上，隨著年紀增大，體重微增的人似乎更佔便宜。北京大學人民醫院心內科主任醫師劉健介紹，有研究顯示，與成年後保持正常體重的人相比，31歲時在體重正常範圍內並逐漸增重的人死亡風險最低。弗雷明漢心臟病研究中心調查了4576人及其3753名孩子的健康史，結果發現：擁有健康體重指數(BMI)且逐漸增重，但從未達到肥胖程度的人，壽命最長。這些成年人甚至比那些終生保持正常體重

指數的人活得更長。

特徵4：手上有勁兒

握力是成年人的健康指標之一。握力不足，表示上半身血管功能下降，血管彈性不好，容易得高血壓，也反映了心臟功能下降。另外，握力不足還標誌著人體的松擴力量不足，對肺不利。

握力大小是由前臂屈肌的發達程度決定的。練握力，中青年人可以通過啞鈴、握力器等進行鍛煉；老年人可在家就地取材，使用礦泉水瓶代替啞鈴、擰毛巾、玩健身球等，都可提高握力。

特徵5：心跳得慢一點

劉健談到，在醫學上，我們把安靜時60—100次/分的正常心率稱為“靜息心率”。對於健康成年人來說，靜息心率越低，心跳越慢，每一次心跳心臟泵出的血液就會更多，不需要通過增加心跳的次數來為全身供給血液，這說明心臟功能更好。若靜息心率升高，會增加冠心病、心力衰竭患者的全因死亡風險。

如何降低自己的心率？可以進行規律性的體育活動，比如做家務、進行各種運動等。通常堅持3個月的運動，就能使心率開始下降4—5次/分鐘；還需要控制體重，胖子的心臟負擔重，心率更快。此外，戒煙限酒、減鹽飲食也有幫助。

特徵6：走路快，身體靈活

2019年，美國醫療機構梅奧診所發布了一項涉及47.5萬人的走路習慣和死亡情況的研究，顯示走路快的人大約比走路慢

的人多活15—20年。調查中，大部分人年齡都超過50歲。

北京老年醫院老年病臨床與康復研究所副所長宋嶽濤談到，步行速度慢一方面反映老人的身體系統已經受損，另一方面也表明他步行時需要耗費較多的能量，所以步速能對老人的壽命起到預示的作用。

特徵7：吃飯慢，有助於消化

9月剛度過自己100歲生日的中國科學院院士楊振寧先生曾在採訪中談到，在許多發達國家，人們重新認識到慢餐的好處。慢餐可以充分享受精心烹飪的食物，同時還有助於食物的消化和吸收。

吃飯速度太快，食物沒有經過充分的咀嚼就進入了胃腸道，給胃腸造成負擔，長此以往會導致消化吸收功能下降，出現消瘦、胃腸不適的症狀表現，甚至引發胃炎。而且，吃得太快，不知不覺就會吃很多，很容易導致熱量攝入超標。

特徵8：“三高”控制得好

“三高”控制不好，可能導致腦卒中、心梗等急症。即使老年有高血糖、高血壓、高血脂等心腦血管問題，只要控制得當，長壽不是問題。

老年人中“三高”，即高血壓(高膽固醇)、高血壓、高血糖，處理過程要根據個人具體情況、按照“嚴、中、松”原則治療。膽固醇要控制嚴格，高膽固醇血症是形成動脈粥樣硬化斑塊的重要前提，而粥樣斑塊又是導致心腦血管疾病的主要基礎。同時，血壓控制要適中，血糖控制要寬鬆。

溫馨提示

健康走路還需注意以下要點

除了劉強醫生分享的秘訣，堅持以下這些走路的注意要點，可以加強健身強體的功效。

1. 走路時間：下午最好
早晨6點到12點是心腦血管事件高發階段，晚上光線差，容易出現跌倒等意外損傷。所以，下午運動較好。
2. 走路地點：公園、運動場
最好在空氣環境比較好的地方走，比如公園。另外，塑膠運動場比柏油公路更適合走路運動，能減緩對膝關節的衝擊。
3. 走路強度：別盲目追求量
步行鍛煉切記不可因為拼步數而忽略自己身體的狀態，應養成良好的習慣，最好循序漸進、量力而行。
4. 走路節奏：循序漸進
一定要循序漸進，不要一來就暴走。走之前可以多做一些熱身動作，舒展筋骨，更好地避免骨關節損傷。

筋骨談

用正確姿勢走路 日行萬步不傷膝

生活中，許多人最愛的運動是走路，但又擔心走路過度損傷膝蓋。尤其對於膝關節退變的中老年人來說，如果走路的姿勢不對，走多了就會加重關節的疼痛。今天，北京大學人民醫院骨關節科主治醫師劉強給大家分享了6個要訣，可以日行萬步不傷膝。

要訣1 改正“外八”

走路時，保持雙腳腳尖朝向正前方，雙腳分開的距離與骨盆距離相同。

要訣2 亮出鞋底

前腳落地時，腳跟輕盈著地，向前亮出鞋底。

要訣3 邁開大步

走路時邁開大步，雙臂甩開。

要訣4 蹬地有力

後腳離地時，做到蹬地有力。

要訣5 換雙好鞋

穿戴合適的鞋子，比如慢跑鞋，能夠緩衝走路時的地面反衝力，從而保護

膝關節。應每半年檢查一下自己的鞋，如果出現後跟磨損、足跟窩向某一側塌陷、鞋底或鞋跟彈性明顯降低等情況，就要更換新鞋。

要訣6 強健肌肉

大腿前面的肌肉，也就是股四頭肌，是最能保護膝關節的肌肉。經常進行勾腳抬腿練習，有助於保持甚至增強肌肉力量。

劉強醫生表示，這種方法是通過走路姿勢的訓練，充分發揮鞋和肌肉的保護作用，減輕走路時膝關節的反衝力，從而減輕甚至消除疼痛。

步態分析可以找到問題所在，並進行針對性的訓練，有助於減輕走路疼痛、增加走路速度和距離，從而不再讓膝關節退變影響雙腳。

大家只要按照這6個要點，勤加練習，1個月可有效果，3個月后的效果更明顯。屆時，習慣養成自然，改變走路姿勢，就可以走路不傷膝。



風濕病人立冬養生 重在防寒邪護陽氣

轉眼又到冬天，開始進入萬物收藏、歸避寒冷的時節。

廣州中醫藥大學第一附屬醫院風濕病科護士長、副主任護師楊湘藏提醒，冬季是風濕病的高發季節。冬季嚴寒，寒是冬季主氣，寒邪是風濕病致病的重要因素之一，故立冬時節要做好預防措施，防止寒邪侵犯人體而誘發疾病。

◆宜早睡早起

冬季陽氣肅殺，夜間陰氣尤其重，早睡能養人體陽氣，晚起能固人體陰精，早睡早起，日出而作，保證充足的睡眠，有利於陽氣潛藏，陰精蓄積。

◆著衣應注意薄厚適度

氣溫驟降，穿太少易感受寒邪而耗損陽氣；穿過多過厚則使人體腠理開泄，陽氣不得潛藏，寒邪易於侵入，故穿衣應做到薄厚適度。

◆多曬太陽

在陽光充足的時候宜多到戶外曬太陽，常曬太陽可起到壯陽氣、溫通經脈的作用。要遠離嚴寒之地，靠近溫暖之所。值得注意的是，系統性紅斑狼瘡患者不適合長時間曬太陽，外出要注意做好防曬。

◆通風換氣

天氣寒冷，人們往往喜歡待在密閉的環境中，空氣不流通，含氧量會降低。風濕病患者，特別是一些老年人，有心腦血管疾病的患者，若室內封閉過嚴，會造成缺氧，導致頭部昏昏沉沉。所以久居室內要注意開門窗通風換氣，保持氧氣供應充足，健腦提神。

此外，室內空氣不流通會滋生大量可能致病的細菌、病毒等微生物，它們懸浮在空氣中，侵犯人體，誘發呼吸道疾病。經常開窗通風能減少室內的細菌病毒，降低患病的幾率。

建議一天開窗通風3次，每次不少於15分鐘，保持室內空氣流通，有條件者可定時用紫外線燈消毒居室。

◆運動養生

1. 以靜態運動為主，養陽氣，使陽氣潛藏。

可選擇散步、慢跑、瑜伽、太極拳、八段錦、關節操等，不適宜太激烈的運動。運動強度以微微出汗為佳，不宜過度運動，避免大汗出而使陽氣外泄。

2. 鍛煉前熱身活動很重要。
如伸展肢體、慢跑等，活動全身的肌肉、關節至身體微微發熱，之後再進行正式鍛煉。這樣能減少運動帶來的損傷。

3. 運動時間應選擇在日光充足時，避開早晚溫度較低的時間段。

早晚外出鍛煉易受“風邪”“寒邪”侵害，極易傷風感冒，也易引發關節疼痛、胃痛等病症。

◆常按腎俞穴按摩

腎俞穴為腎之背俞穴，是腎之精氣聚集之處，為補腎之要穴。

取穴法：在腰部第2腰椎棘突下旁開1.5寸處，與命門穴相平。(在腰部，和肚臍同一水平線的脊椎左右兩邊雙指寬處。)

方法：每天睡前搓熱掌心，把掌心貼於腎俞穴，一上一下擦動腎俞穴。這樣反復3至5分鐘，或直接以手指按揉腎俞穴，至出現酸脹感，並且腰部微微發熱。通過以上刺激，可以補腎舒筋通絡，增進腰部氣血循環。