

長壽 5 大特徵，你中了幾個？

自古以來，人們就對健康長壽非常渴望。無論是古代的煉丹術，還是現代的醫學研究，都體現了人們對健康長壽的追求。

那麼，長壽的人通常具備哪些共同特徵呢？越來越多研究發現，長壽之人往往具有 5 個特徵，咱能佔一個也不錯！

撰文：李劼 繪圖：楊佳



特徵 1 手勁大，握力大

對中老年人來說，握力是一個很重要的指標，不僅能反映肌肉強度也能反映出疾病死亡風險。

2022年《中國循環雜誌》發表了一項研究，對12個省份115個社區的近4萬人進行了平均七八年的隨訪。數據表明：握力每下降5公斤，主要不良心血管事件風險增加14%，全因死亡風險增加12%，心血管死亡風險增加16%。

海外也有類似研究，2015年發表在《柳葉刀》上一項前瞻性城鄉流行病學研究，測量了17個國家，近140萬名成年人的握力，並跟蹤記錄了4年他們的健康狀況。結果顯示：當受試者的握力每下降11磅（約5公斤），其因病死亡的風險將增加16%。其中因心臟病死亡的風險增加約17%，中風的風險增加9%。

即使在調整了可能導致心臟病的其他因素（年齡、吸煙、久坐等）之後，較弱的握力與因病死亡風險增加的關聯依然顯著。

研究人員表示，握力可能比血壓預測因心血管疾病等死亡的風險更準確。

研究人員認為，較弱的握力與因病死亡風險增加呈正相關，這可能是因為相較於肌肉力量更強的人，肌肉力量弱的患者病情發展更快，更有可能因為疾病而死亡。

特徵 2 走路快，步速快

2022年發表在《通訊生物學》雜誌上的研究發現：走路快、步速快的人不僅可能更長壽，而且在生物年齡上，比走路慢、步速慢的人更年輕！

這項研究收集了40多萬人步行數據進行分析，平均年齡56.5歲。與走路慢的人相比，那些走路快的人更年輕，更不可能吸煙，更不可能有慢性疾病或有行動限制；而走路慢的人身體活動更少，肥胖率更高。

研究發現：步行速度與反映身體衰老的指標“白細胞端粒長度”之間存在因果關係。走路慢的人和走路快的人之間的“白細胞端粒長度”差異相當於16歲的年齡。

這相當於走路快的人比走路慢的人要年輕16歲！

特徵 3 大腿粗，腿圍粗

2021年，一項發表在《臨床實踐中的營養》的研究發現，大腿圍最粗的人（腿圍>56.7釐米）相較於大腿圍最細的人（腿圍<48.1釐米）來說，染色體的端粒更長，人也更長壽。研究還發現，大腿粗的人群，全因死亡率比大腿細的人低了43%。

2020年《英國醫學雜誌》發表的一項研究也顯示：大腿腿圍每增加5釐米，與全因死亡風險降低18%相關。

簡而言之，大腿越粗全因死亡率越低，長壽的可能性就越大。不僅如此，腿粗的人在降低高血壓風險、糖尿病等代謝疾病風險、心衰風險等方面也更有優勢。

特徵 4 心態好，更樂觀

2019年發表在《美國國家科學院院刊》(PNAS)上的一項研究發現，樂觀的

人更有可能活得久，並實現超長壽命，即85歲或以上。

研究人員通過對不同年齡、性別的研究參與者進行樂觀程度評估，按照樂觀程度分組比對，進行了長達數十年直至去世的追蹤訪談，綜合考慮鍛煉水平、飲食、吸煙、飲酒等因素綜合分析結果顯示：樂觀組比不樂觀組的壽命長約10%。

研究人員認為，樂觀的人往往會有更健康的生活習慣，例如有可能進行更多的運動，不太可能會吸煙，這些因素都可以延長壽命。樂觀與健康之間的聯繫正變得越來越明顯。

樂觀是一種能延長人類壽命的社會心理資源，可幫人調動身邊一切積極因素來維持健康。樂觀的人更容易調節情緒和行為方向，更有效地從壓力和困難中恢復。而且一個人若總保有樂觀積極的心態，會更容易從煩惱中解脫，心理壓力能得到釋放，身體內在的和諧程度更高。

特徵 5 輕微胖，腰圍細

2024年4月，中國疾病預防控制中心施小明教授和呂躍斌教授等在《歐洲心臟雜誌》(European Heart Journal)發表了一項研究關於80歲以上老年人的體重指數(BMI)、腰圍與死亡率的關聯。研究發現：在高齡長壽老人中，體重指數較高且腰圍較細的體型，死亡風險最低。

這項研究收集了5306名、年齡超過80歲老人的身材數據。研究發現：身材微胖、腰細，更利於長壽。

微胖：體重指數(BMI=體重÷身高的平方)每增加1千克/平方米，全因死亡風險降低4.5%，體重指數在28千克/平方米左右時，死亡風險最低。這表明高齡老人稍微胖一點更利於長壽。

腰細：腰圍與全因死亡率、心血管病死亡率和非心血管病死亡率呈正因果關聯。換句話說，如果同樣身高、胖瘦的兩個人，其中一個人腰圍更細，則這個人死亡風險更小、長壽的可能性更大。

談筋論骨

出行遊玩這樣做 頸肩腰腿不出錯

時下旅遊大熱，對於中老年人來說，在奔波的旅途中稍不注意，容易惹上頸肩腰腿痛的煩惱，如何避免呢？

規劃行程

廣東省中醫院骨傷科主任林定坤教授介紹，出遊首先需要做行程規劃，對於中老年朋友，建議儘量避免需要攀爬的高強度運動。

爬山和爬樓梯對膝蓋和腰部的要求十分高，對於中老年人來說，年齡增長伴隨著肌肉退化、骨質增生、協調性下降等情況，爬山就很容易造成肌肉和軟骨的損傷，出現腰酸軟、疼痛的情況。

因此，建議選擇以平地為主的景點，遊風景園林，賞湖泊風光，亦不失為一種好的選擇。

坐車出行

司機：調整座椅+端正姿勢

為了行程更加自由，不少有車一族會選擇自駕的方式出遊。有時候，車一開就是幾個小時，如果姿勢不對，往往頸腰受罪。作為司機，建議在駕車時，根據個人的身高調節座椅的距離、高度，靠背向後傾斜5—10°，使腰背緊貼座椅，頭部靠著頭枕，雙手扶方向盤，自然放鬆而又視野清晰。開車1—2小時，途經休息站時，建議下車走動，伸伸懶腰，從而舒緩脊柱負荷。

乘客：用好護枕，定時放鬆

作為乘客，可以用U型枕托住懸空的脖子；同時增加腰枕避免腰部懸空、骶尾部受力。如果臨時發現沒有合適的枕頭，則可以靈活使用衣服或者圍巾，臨時卷成“小枕頭”

來使用。路途遙遠，久坐時間長，難免出現頸肩腰腿痛的情況，在狹窄的座位空間裏可以進行有效地放鬆。到了目的地或中途下車時，一般車輛會離地面有一定的距離，這時候不要直接跳下車，而是要扶著車把手，緩慢地落地，對中老年人來說能夠更好地保護膝蓋。

遊玩景點

出遊過程中，若遇到較長的路段，不妨分段走，一般建議走30—45分鐘左右就停下來坐著休息，同時可以小口喝水，補充水分。部分景點可以選擇觀光車、纜車等以車代步，豐富遊玩體驗之餘，還能減少長時間走路所帶來的腰腿負擔。

遊玩結束

夜晚回到酒店，可以通過自行或是家人幫忙按摩進行腿部肌肉的放鬆，同時還可以用毛巾浸濕熱水進行熱敷。

入睡前，如果沒有自帶枕頭，可以了解酒店是否有提供多個枕頭，精心挑選比較合適自己的款式，湊活地使用不僅會影響睡眠品質，還可能會導致落枕，導致脖子痛。

除了枕頭之外，酒店的床墊一般比較軟，中老年人睡久了覺得腰酸，這時可以疊一條大的浴巾，放在腰部，為腰部提供支撐。

旅途奔波，腰膝更疲勞，平躺睡覺時，可以在膝蓋和小腿處放一個枕頭，使腰部更加貼合床面，緩解腰部壓力，還可以促進腿部肌肉疲勞的恢復。

側躺則可以把枕頭放在膝蓋中間，則能維持脊柱和骨盆的平衡，讓關節及腰椎周圍肌肉充分放鬆。

長壽密碼 春夏之交濕氣重 請喝芳香化濕茶

春夏之交，雨水增多。不少人會出現腹部不適、胃口不佳等情況，其實這都是濕阻脾胃的表現。脾喜燥而惡濕，“土愛暖而喜芳香”，芳香藥物氣味芳香，性偏溫燥，以化濕運脾為主要作用，故又簡稱為“化濕藥”。常見的化濕藥有如下這些：

藿香

藿香在嶺南地區已經是廣為人知的化濕藥，眾多家庭必備“藿香正氣丸”。對於夏季飲食生冷或吹空調後而寒濕內生者，藿香正氣丸能解表和中、理氣化濕，有著很好的治療效果。

佩蘭

佩蘭性平，味辛，歸脾、胃、肺經，具有芳香化濕、醒脾開胃、發表解暑的功效，常用於濕濁中阻、脘痞嘔惡、口中甜膩、口臭、多涎、暑濕表證、頭脹胸悶。化濕藥大多辛溫香燥，適合寒濕內阻者，對於濕熱內蘊的患者，不妨試一試性平的佩蘭，與薏苡仁、西瓜翠衣等同煎水代茶飲用，可以清熱解暑祛濕。

蒼術

蒼術性溫，味辛、苦，歸脾、胃、肝經，具有燥濕健脾、祛風散寒的功效，常用於濕阻中焦、脘腹脹滿、泄瀉、水腫、腳氣癢、風濕痹痛、風寒感冒、夜盲、眼目昏澀。蒼術以苦溫燥濕為主，為運脾要藥，適用於濕濁內阻而偏於實證者。

厚樸

厚樸也是臨床上常用的化濕藥，對於濕困脾胃、脘腹脹滿等症，常與蒼術、陳皮等配合，就是平胃散。對氣滯胸腹脹痛，常配木香、枳殼同用；便秘腹脹，則與枳實同用；治痰氣互結梅核氣，還可配

紫蘇葉、半夏等同用。用於痰濕內蘊、胸悶喘咳，常與蘇子、半夏，或麻黃、杏仁等同用。

砂仁

夏天悶熱潮濕，不少人都沒有胃口不想吃飯，而砂仁就是化濕醒脾開胃之佳品。因為砂仁氣味芳香，性溫味辛，主要生長在南方炎熱潮濕的環境中，善化濕，天然具備了抵禦濕邪的能力，還能暢達中焦脾胃氣機，與雞內金、穀芽、麥芽搭配，可化濕消滯。炎炎夏日，不妨把手裏的冷飲換成一杯砂仁山植茶，既能化濕，又能開胃。

推薦茶飲

廣藿香紫蘇茶

材料：廣藿香3克，紫蘇3克。
做法：藥材洗淨後，將材料放入鍋中，加水250毫升沸水煮5分鐘。
功效：化濕解表和中。
適用人群：夏日貪涼吹空調太過受寒導致的感冒，出現惡寒發熱，頭身困重疼痛，腹痛腹瀉，噁心嘔吐，胸脘痞悶，舌淡紅，苔白膩。

砂仁消滯茶

材料：砂仁3克，炒麥芽10克，炒穀芽10克。
做法：藥材洗淨後，將炒麥芽與炒穀芽放入鍋中，加入500ml清水，煮20分鐘後加入砂仁再煮5分鐘即可。
功效：芳香化濕，消滯開胃。
適用人群：濕困脾胃、運化不利者，常見食欲不振，脘腹脹滿，口氣酸臭，大便稀溏或夾有不消化的食物，舌苔白厚膩。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜