

## 找寻最佳运动

## 让自己活成一个健康长寿的人

9月8日下午3点10分,英国女王伊丽莎白二世去世,享年96岁。据英国《每日电讯报》报道,女王的死亡证明确认其死于“高龄”。活成一个健康长寿的人,由许多因素决定。研究表明,运动锻炼是长寿不可或缺的因素之一,保持好的运动习惯,可以让身体尽可能长时间地正常运作。

## 爱运动的人更长寿

随着年龄的增长,我们的健康、体能和力量逐渐下降,患糖尿病、心血管疾病和癌症等与年龄有关的疾病的风险增加。有证据表明,身体活动可以降低主要的死亡风险因素,包括高血压、2型糖尿病、冠心病、中风和癌症。

澳大利亚一项针对超过20万名45~75岁人群的大型研究发现,每周至少锻炼150分钟(2.5小时)中等至剧烈运动的人,总体死亡率降低47%。

另一项涉及美国和欧洲超过65万人的大型研究表明,每周以中等强度运动至少150分钟或以高强度运动超过75分钟的人,死亡率降低31%。

## 长寿的人,都有一颗出色的心脏

## 心脏友好型运动:走路、游泳

定期让心脏跳动是任何锻炼方案的关键因素,当我们谈论长寿时,这一点尤为重要。

让人心跳加速的运动主要是有氧运动,包括走路、跳绳、游泳等。研究表明,每天走6000~8000步,就对健康十分有益。它可以帮助你保持苗条、改善胆固醇水平、强化骨骼、控制血压、提升情绪并降低患多种疾病(例如糖尿病和心脏病)的风险。你需要的只是一双合脚且有支撑力的鞋子。从一次步行约10~15分钟开始。随着时间推移,你可以走得更远更快,直到一周的大部分时间里步行30~60分钟。

研究发现,游泳是对长寿和心脏健康有益的运动之首。游泳可以

锻炼全身,且随着年龄增长,有助于改善记忆力并防止认知能力下降。

## 长寿的人,肌肉和骨骼力量都很强大

## 骨骼友好型运动:深蹲

随着年龄增长,人们肌肉力量下降,骨骼中的矿物质会大量流失,从而引起骨质疏松症和骨折,直接威胁生命安全与健康。此时,力量训练变得至关重要。研究表明,每周的力量训练有助于将过早死亡的风险降低至少40%。定期力量训练可以帮助维持更强壮的骨骼并帮助锻炼大部分主要肌肉群。

你可以在家中进行许多力量练习。50岁以下的人,可以做做俯卧撑、深蹲和弓步。深蹲是一种功能性锻炼,可锻炼臀部、腿部和核心。首先以良好姿势站立,慢慢将膝盖弯曲,就好像要坐在身后的一张凳子上,膝盖尽量不要超过脚趾,伸展手臂以保持平衡。

如果在50岁以上,则可以从轻量级的哑铃开始。开始应轻装上阵,只需用一两磅的哑铃,一般能够轻松举起重物10次即可。几周后,可增加一两磅。如果你能轻松地在整个运动范围内举起重物超过12次,则可调整至稍重的重量。

## 长寿的人,善于找到生活的“平衡力”

## 平衡友好型运动:

## 盘腿坐、太极拳、瑜伽

随着年龄的增长,我们的身体会变得越来越僵硬,而锻炼身体灵活性、提高肌肉柔韧性的运动,对于提高生活质量和延长寿命起着至关重要的作用。

盘腿坐是一种可以延长寿命的



经典动作。盘腿坐不仅挑战活动能力,且从地板上起身时,还可以锻炼核心和平衡能力。

对于所有年龄和健身水平的人来说,太极拳都是可接触且有价值的运动项目,它尤其对锻炼身体平衡起到了很大的作用。

同样,许多瑜伽姿势都可以提高稳定性。找一个空旷的地方站直,慢慢抬起一条腿并将其放在对面的大腿内侧。保持“树一样的姿势”至少15秒,然后换另一条腿重复。

这些练习将有助于改善血液循环,增强平衡和协调性。

## 长寿的人,需要一定强度的运动

## 高级进阶型运动:HIIT运动和快走

虽然将任何运动纳入日常活动都对健康长寿有益,但你需要确保偶尔将运动强度提升一个档次。研究表明,长寿的最佳锻炼包括高强度的体育锻炼。无论是高强度间歇训练(HIIT)还是更快的步行,都是不错的方式。

最后提醒大家的是,当开始一段新练习时,不要忘记在运动前和运动后做几分钟的伸展运动,防止肌肉拉伤。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)老年病科·中医经典科  
副主任医师 李文龙  
通讯员 粟青梅

10月7日晚间,一则消息令人扼腕——华为公司监事会副主席丁耘因突发疾病去世,年仅53岁。据报道,丁耘工作之余热衷长跑运动,此次死因可能与过度跑步有关。众所周知,定期锻炼对改善心血管健康、肌肉力量甚至增加内啡肽(一种让人产生快乐的激素)起到重要作用,但也应讲究运动量和时间,否则很可能让自己疲惫或受伤。美国《身心健康》网站撰文指出,以下4个信号,提示你的身体该休息了!

**信号一:肌肉酸痛** 剧烈运动后常伴有酸痛,正常的酸痛并不碍事,但你应该注意那些不会消失的疼痛,这可能表明运动过度,导致全身炎症,你的身体会感觉比平时更痛,甚至更热。

**信号二:压力增加** 如果你运动后,感到比平时压力更多、更烦躁,或者比平常更紧张或激动,需要时间放松和清醒头脑,才能更好地集中注意力,这可能表示长期锻炼已经给你的身体带来压力,让你感到疲倦,需要及时调试。

**信号三:锻炼难度增大** 如果通常可以轻松完成的锻炼让你感觉到困难,可能是因为你的身体需要一天左右的时间,才能从肌肉疲劳中恢复过来,当然,你不需要整天躺在床上休息,散步或做轻微的瑜伽对你的身体恢复同样有益。

**信号四:睡眠改变** 如果你最近发现自己对于白天小睡的需求增多,且白天睡得过多,晚上彻夜难眠,这可能也是在提醒你身体需要休息。将疲惫扼杀在萌芽状态的最佳方法就是在运动过程中安排休息日,以免身体精疲力尽,甚至威胁生命安全。

## 四个身体信号提示你运动过量

高进慧

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448

扫码立即订阅  
《大众卫生报》