

# 他，研究长寿30年 为你总结一套锻炼方法

**每天快走1小时** 这不需要一口气走完。你可以选择一家距离办公室15分钟步行路程的咖啡店，并每日访问。周末也可以到处走走，即使是很远的地方，尽量不要开车。

**每周进行2.5~5小时的心血管锻炼** 跑步、骑自行车或游泳都是不错的选择，运动类型并不重要，关键是让你的身体达到呼吸急促和出汗的程度。

**利用各种方法来加强肌肉** 当你走楼梯而不是电梯，步行而不是开车，你的肌肉也会变得更强壮。当进行高强度的举重训练时，请在锻炼后的1~2小时内单餐摄入至少30克蛋白质，以最大限度地增加肌肉生长。

什么是适度运动？朗戈博士认为，适度运动包括快走或慢跑（快于6.4公里/小时）、骑自行车（16.1~19.3公里/小时）等。剧烈运动包括爬楼梯或远足、骑自行车（快于19.3公里/小时）、踢足球或慢跑（快于9.7公里/小时）。

值得注意的是，每周进行多达300分钟的锻炼（其中一些锻炼属于剧烈运动范围）会带来一些额外的好处，但是150分钟后收益会递减，如

洛杉矶南加州大学长寿研究所主任瓦特·朗戈博士是世界上最长寿的专家之一，研究寿命超过30年。他建议可以通过规律运动，最大限度延长寿命。

果锻炼远远超过每周5小时的限制，可能会导致过度锻炼。对你的膝盖、臀部和关节造成伤害。

朗戈博士的日常锻炼计划如下：每天早晨进行30分钟的慢跑，每周约5天，基本上就满足了每周150分钟的运动时长。然后，他每周打大约2小时的壁球（每周打2次，每次1小时），来增加一些剧烈运动。总的来说，他每周总运动时间约为4.5小时。

朗戈博士强调他总是走楼梯进行锻炼。例如，他从办公楼的停车场走楼梯到上班的楼层，总共有111级台阶。每天早上爬楼梯让他接下来的工作充满活力，而全天在其他楼层开会可以让他爬更多的楼



梯，获得更多健康益处。

周末，朗戈博士会到处走走。比如，一个星期天的早上，他打了1小时的壁球，然后步行到俱乐部再回来，单程15分钟。接着，他在离家15分钟步行路程的咖啡店写文章。回到家后，除了1小时的壁球训练外，他总共走了1小时。

在所有锻炼过程中，朗戈博士在力量训练方面是相对最少的。他每天做145个俯卧撑，除此之外，不会再做任何重量训练。壁球是一项全身锻炼，但他想通过俯卧撑，增加一些上半身力量训练，以确保肌肉随着年龄的增长而保持强壮。

石纤 编译自美国《身心健康》网站

## 你是容易长皱纹的人吗？看看如何应对

你的第一次年龄焦虑，或许是从发现眼角第一根皱纹开始的。事实上，人类从童年开始就已经被皱纹悄悄盯上。数据显示，人每天眨眼约1万次，频繁眨眼就会形成眼周皱纹，好似人类无法逃脱的命运，加上熬夜、皮肤干燥、防晒不足……任何不正确的生活方式都有可能“催”生皱纹，一起看看，你是容易长皱纹的人吗？

**类型一：**喜欢熬夜的“夜猫子”深夜，拿着手机反复刷屏，对皮肤可不友好。纽约市皮肤科医生德布拉·加里曼表示，没有适当的休息，皮肤就无法完全恢复活力，更容易出现皱纹。

**建议：**晚上10点关闭电脑，阅

读、听音乐、写日记、做瑜伽或与爱人愉快地交谈，11点关闭手机和灯光设备，让大脑渐渐入睡，进入皮肤修复黄金时间。

**类型二：**皮肤缺水的“干皮星人”纽约市皮肤科医生丽莎·埃兰表示，如果皮肤干燥，皱纹会显得更加突出。

**建议：**确保每天涂抹大量润肤霜，尤其是在皮肤干燥的情况下，以帮助减少细纹的出现。

**类型三：**不爱涂防晒的“懒人”紫外线会导致皱纹，这种伤害是日积月累造成的。

**建议：**使用SPF30倍的防晒霜进

行皮肤防护。

**类型四：**嗜糖如命的“偏食族”喜欢吃糖的人，皮肤会更显老，加里曼博士说，因为糖会使皮肤胶原蛋白糖化并使其变硬，从而导致皱纹。

**建议：**与糖相反，你应该多多食用蔬菜水果，因为它们含有足够的抗氧化剂和维C，会生成胶原蛋白，保护皮肤和头发健康。

最后，我们还要尽力戒掉一些坏习惯，比如吸烟，吮吸动作会导致嘴巴周围出现皱纹。另外，太阳大的时候最好佩戴墨镜，如果一直眯眼睛，很容易形成鱼尾纹。

王海军 编译自《美国健康网》

## 一项完美的有氧运动

11月20日晚，2022年卡塔尔世界杯在万众瞩目下正式开幕！体育无国界，足球这项伟大的竞技运动，总是牵动人心，带给人太多的兴奋和出其不意。当然，除了比赛，足球在生活中也是一项十分有趣的运动，且对身体的益处多多。

**改善心血管健康** 在一场完整的比赛中，一名球员平均跑8到11公里。不断的步行、快慢跑有助于保持球员的心率，这种持续不断的运动，有助于运动员强健心脏、抵抗冠状动脉斑块的形成、降低血压。

**减少身体脂肪** 足球是一项很好的燃脂运动，它比典型锻炼消耗更多热量，因为球员总是在有氧运动和无氧运动之间切换。

**增强肌肉力量** 经常踢球的人，下半身的力量很快就会增强，因为在球场上经常需要跑动、射门、传球、跳跃和抢断。同时，护球、界外球、挡住对手需要上肢力量，可以帮助你增强全身的肌肉力量。

**增加骨骼强度** 随着年龄的增长，骨密度会降低。足球比赛中身体的反复负重负荷是增加我们骨骼强度的极好方法。

**提高协调能力** 通过运球、转身和传球等以不同速度和方向进行的复杂动作，可以提高身体协调性。当球员踢球或接到某人的传球时，手眼协调能力得到改善。

**加强团队意识** 梅西和罗纳尔多无疑是有史以来最好的足球运动员之一。但如果失去各自团队的支持，他们永远不会达到这样的高度。和朋友一起踢足球可以教会我们什么是团队意识和奉献精神。

高进慧



### 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》