

55--65 歲是承上啓下的“長壽關鍵期”

常說五十而知天命。這句話透露着中年的沉澱和閱歷,但也透露一些無奈。不得不說,人在五十歲後確實是處于身體的過渡階段,很可能影響着自身的長壽問題!

55歲--65歲是承上啓下的“長壽關鍵期”
2022年1月,《美國醫學雜誌》刊登的一項研究成果發現,從中年到老年過渡的55--65歲,可能會決定一個人未來的健康道路。

美國研究人員對多個種族的中年婦女進行了長達20年的跟蹤研究。結果發現,在55歲時,約20%的女性經歷了健康水平臨床意義的重大下降。研究人員表示:“55--65歲是關鍵的十年,這一時期可能會決定她們未來的健康道路”也就是說,這個階段是中年過渡到老年“承上啓下”的10年,身體狀況會直接影響晚年健康。

女人在55歲後,處于更年期的階段,情緒不穩定、愛發脾氣、睡眠不好等等都會引起血壓不穩定、心臟不舒暢等一系列的生理問題。男人在55歲後容易出現“氣急冒火、睡眠障礙、食慾不振、抑鬱、沮喪”等生理現象,造成免疫功能逐漸降低,肌肉丟失加速。身體也進入

多事之秋,心腦血管病、糖尿病、癌症等逐漸高發……

所以說,在55--65歲的階段,大多數疾病容易爆發,尤其心、肝、肺等重要器官的病變及癌症!如果在承上啓下的關鍵10年中不注意自己的身體,那么傷害的只會是自己!承上啓下的關鍵期,千萬注意這幾點!

1、別讓自己的血管變硬變窄!

血糖與血管之間有着密切的聯繫。大血管病變是糖尿病的主要並發症之一,由於動脈粥樣硬化所導致的心腦血管病變的發病率高,而且病情較非糖尿病患者嚴重得多,很易並發冠心病、心肌梗死或腦卒中。洪昭光教授曾在出版的書籍中用北京烤鴨的製作工藝來比喻血



糖與血管的關係。他指出,人的血管內膜蛋白就怕糖,糖一多,蛋白就硬化變脆。普通的鴨子如果不抹上糖,烤出來不焦脆,所以要抹糖,一烤又焦又脆又好吃。一個人的血糖多,他的動脈內膜就很容易像北京烤鴨一樣,又焦又脆,一脆一裂就出血了。動脈硬化斑塊使血管狹窄,就像路上四條車道堵了兩條,斑塊破裂就像撞車,血小板就像看熱鬧的老百姓聚集造成血栓。為避免破裂出血,我們飲食中需注重粗細搭配,降低膽固醇,控制糖尿病。

2、別總生氣跟自己過不去!
我們在勸人消氣時常說“消消氣,別氣出病來”,這可不是隨便說說!常生氣,氣壞了消化

系統;氣炸了,讓心臟遭殃;更年期火氣大,乳腺容易找麻煩;一言不合就吵架,色斑就來“報到”;壓力大脾氣大,甲亢也來湊熱鬧……因此,養生重要的是養心,心情舒暢了,就會遠離不少疾病,對健康大有裨益。

3、別把自己吃得太撐了!
可以說,很多病都是吃飯“撐”出來的!最直接的是長期吃得過飽,胃部消化不良,容易誘發胃炎胃潰瘍;如果晚餐過飽,危險性更大,入睡後血液的流速較為緩慢,如果晚餐進食脂肪較多,吃得過飽,血液中的血脂就會大大升高,極容易沉積在血管壁上,影響血管彈性,增加血管硬化病變的程度。

“慢動作”養生



“慢性子”的人在寒冷季節有什么優勢?答案是,他們的心腦血管比急性子更安全。

氣溫低的時候,血壓、血管的應變力都會變差,活動太“猛”容易造成血壓上升或血管破裂,帶來意想不到的危險。

起床、吃飯、運動、排便……日常活動慢一點,不僅能幫助保護血管,還有利于修身養性,讓身體平安過冬。

“慢”養生具體該怎么做?
起床慢 給心臟一個適應過程

剛睡醒時,人體由抑制狀態轉入興奮狀態需要一個過程。如果立即起身穿衣、洗漱,身體沒適應過來,容易出現頭暈、眼花,中老年人還容易發生心腦血管意外。

起床前,先在床上閉目養神5分鐘,讓身體從睡眠到甦醒有個反應過程。

然後伸伸懶腰,搓搓腳心,用手做個乾洗臉,給心臟一個適應過程。

之後,雙腿下垂,在床沿上坐一兩分鐘,覺得自己反應活動正常了再慢慢下床。

吃飯慢 有助消化
吃飯過快會增加癌症的發生率,其原因是:粗硬、過燙的食物造成消化道黏膜的機械損傷;還易導致進食過量,引起肥胖;此外吃飯過快,咀嚼不充分的食物會增加腸胃負擔。

唾液中含溶菌酶,可殺滅口腔病菌,預防感染。細細咀嚼能促進唾液分泌,提高免疫力。

每頓飯的進食時間至少在25分鐘以上,一定要放慢速度,增加咀嚼時間,老年人建議一口飯嚼20次以上為宜。

排便慢 防止血壓飆升
冬天在馬桶上發生的心梗、猝死等意外事件屢見不鮮,危險級別值得警惕。有動脈硬化、高血壓、冠心病的老人,排便太急、屏氣用力,易導致血壓驟然升高,誘發腦溢血。

排便時不要太使勁,排不出來不應勉強。平時應多吃蔬菜、水果,多喝水,多運動,以保持大便通暢。排便結束後,站起來的動作也要儘量慢一些。

說話慢 防止情緒激動
語速太快,易使老人情緒激動、緊張,促使交感神經興奮,造成血管收縮,引發或加重高血壓、心臟病等疾病。平和、緩慢地說話,會讓人情緒不知不覺變得平和,對老人身心健康很重要。

運動慢 防止扭傷和拉傷
冬季氣溫較低,人體肌肉伸展性降低,關節變得僵硬,熱身不充分容易造成肌肉拉傷和關節扭傷等情況。另外,冬天人的血管明顯收縮,如果熱身不到位,血壓容易突然上升,易引發心腦血管疾病。

一般情況下,運動前的熱身活動在5分鐘左右,但冬季應適當延長到10~15分鐘。

天氣寒冷時,騎行、走路是中老年人最本也是較推薦的運動。此外,還可以練習太極拳。天氣過冷時可以在室內快走或者原地慢跑。老人冬天最好在9點以後,太陽出來、相對溫度較高了再運動。

呼吸慢 吸入更多氧氣
人的正常呼吸頻率在平靜時是每分鐘

16~20次,現代人由於經常久坐、缺少運動,許多人呼吸又淺又短,這種呼吸方式每次換氣量很小,在正常呼吸頻率下通氣不足,會使體內二氧化碳累積,導致腦部缺氧,出現頭暈、乏力的症狀。

正確的深呼吸要把握兩個原則,即勻和緩。吸氣時,用鼻子均勻緩慢地吸氣,儘量深吸,直到感覺吸不進氣體為止;

呼氣時要用力往外吐,假想自己在吹一個氣球,這樣才能最大限度地將廢氣排出體外。

開始時要有意識地加以練習,久而久之就會變得自然。

脾氣慢 防心腦血管破裂
生氣不利于身體健康,還會影響免疫系統正常工作。適當發泄不良情緒雖然有利健康,但“火”來得太急對心腦血管有危險。

遇到不順心的事,要學會自我調節,在發現自己快發脾氣時,趕緊換個環境或在話題上打個岔,心態慢慢就會變得平和。多曬太陽,增加運動有助防止季節性情感失調症的發生。

Omicron 傳播能否讓我們更接近群體免疫?

Omicron 變種病毒的快速傳播是否能讓我們更接近針對 COVID-19 的群體免疫?答案是否定的,專家表示,高度傳播的 Omicron 變種病毒或任何其他變體——都不太可能導致群體免疫。不過只要人們有足夠的保護,未來的感染高峰不會對社會造成破壞性影響。

美國馬里蘭大學公共衛生學院的 Dr. Don Milton 說,群體免疫是一個難以捉摸的概念,它不適用於冠狀病毒。

他說,群體免疫是指當足夠多的人群對病毒產生免疫力時,細菌很難傳播給那些沒有接種疫苗的人或先前感染過的人。

例如,針對麻疹的群體免疫需要社區中大約 95% 的人具有免疫力。由於幾個原因,人們早期對冠狀病毒群體免疫的希望已經破滅了。

首先是從現有疫苗或以前的感染中產生的抗體會隨着時間的推移而減少。雖然疫苗

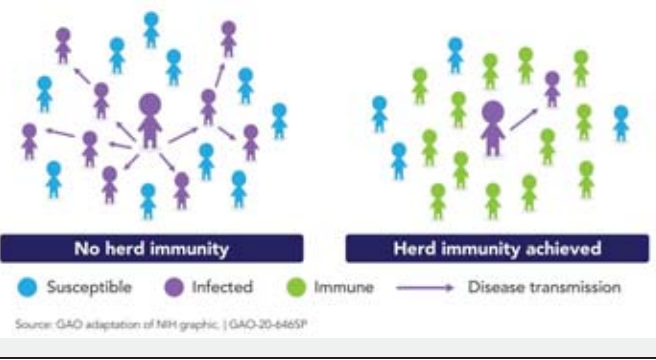
對嚴重疾病提供了強有力的保護,但抗體減弱意味着仍有可能被感染——即使對於那些接種加強疫苗的人也不例外。

其次是疫苗接種的巨大差異。在富裕國家正在與接種疫苗的猶豫不決作鬥爭時,一些低收入國家接種疫苗的人口不到 5%。而在許多地方,幼兒仍然沒有資格接種疫苗。

再者,只要病毒傳播,它就會發生變異——幫助病毒存活並產生新的變體。那些突變體——比如 Omicron——可以更好地逃避對接種疫苗的人們或先前感染者的保護。

Dr. Don Milton 說,人類正朝着“群體抵抗力”的方向發展,感染將繼續存在,但只要人們有足夠的保護,未來的感染高峰不會對社會造成破壞性影響。

許多科學家認為,COVID-19 最終會變得像流感一樣季節性爆發,但不會出現更大規模感染浪潮。



家務活兒繁瑣事多,一般人不願意接手,但今天要告訴大家一個好消息!

那就是每天做些瑣碎的家務活,竟然是一個防病又養生的好習慣!而且對中老年人,有奇效!

美國紐約州立大學布法羅分校的一項新研究提醒大眾,是時候改變厭惡家務的想法了,因為每天做些瑣碎家務活,能讓人延年益壽。

上述研究發表于《美國老年醫學雜誌》上。研究人員分析了 6000 多名 63~99 歲的白人、非洲裔、拉丁裔美國女性後發現,與基本不動的人相比,每天從事 30 分鐘疊衣服、拖地等輕微活動的參試者,死亡風險降低 12%。

該研究主要作者表示,即便做家務的運動量,低於運動指南的建議,活動活動總比什么都不做好。

做家務不僅能降低女性死亡風險,同樣也有助延長男性的壽命。

2016 年荷蘭鹿特丹大學醫學中心研究發現,常做家務活的女性,比其他女性多活 3 年,做家務的男人平均會延長 1 年壽命,其中常做園藝的男性能多活 2.7 年。

中國人民解放軍總醫院和中國科學技術大學的研究者,對 1.3 萬名年齡在 35~78 歲之間的中國城市男性調查發現,衣來伸手、飯來張口者更容易患糖尿病,而挽起袖子多做家務有助預防糖尿病。

中老年做家務跟死亡率的關係

在考慮了年齡、高血壓、吸煙、體重指數、空腹血糖水平以及糖尿病家族史等相關因素後,與從不做家務的男性相比:

每天做家務不超過 2 個小時者,患上糖尿病的風險降低 20%;

每天做家務超過 2 個小時者,風險降低 40%;

多做家務還能明顯改善體重、腰圍和血脂水平。

做家務是性價比最高的運動,尤其適合老年人。跑步、登山等運動固然有很多好處,但年紀大了之後,做這些幅度過大的運動,會使一些老人感到不適,劇烈運動還可能對關節造成損傷。做家務的活動強度雖然不如

跑步等,但也有一定的鍛煉效果。現代人的健康問題主要來源于吃動不平衡,任何骨骼肌收縮引起的高於基礎代謝水平能量消耗的活動,都有益身體健康。做家務就是身體活動的一種,很適合抽不出整塊時間去鍛煉的人。



日常家務可分為重型和輕型兩種:
輕型家務——洗碗、抹桌子、晾衣服、做飯、熨燙衣服、擦拭灰塵等;
重型家務——拖地擦地板、擦洗玻璃窗紗、搬煤氣罐、放純淨水、洗車、搬傢具等。

洗衣做飯 不易得認知障礙症
做飯可以對大腦產生一種良性刺激。將菜切成絲、片、丁等不同形狀,把握放調料的量和先後順序,屬於精細操作,相當于日常認知功能訓練,能降低老人患阿爾茨海默病的風險。

打掃房間 讓人心情愉悅
工作一天,難免會積攢一些壞情緒和壓力,需要及時釋放出來。

打掃房間能刺激大腦內的神經遞質,促進多巴胺、去甲腎上腺素的分泌,增加幸福感,緩解焦慮抑鬱等不良情緒。

此外,整理衣櫃、書櫃等家務,還能很好地鍛煉四肢。舒適整潔的家居環境,更容易讓人感到心情舒暢。

和家務分工 共做家務更幸福
做家務沒有上限,但長時間維持同一個姿勢或重複做同一個動作,如長時間彎腰擦地、洗碗、切菜等,容易使部分肌肉出現酸痛、勞損。

建議做家務注意勞逸結合,每 10~15 分鐘休息一會兒,活動一下頸椎、腰椎、手腕等,不要一口氣做完。如果家務活比較多,可以和家人分工,各自選擇較擅長的類別,減少身心負擔,感受細水長流的幸福。

選狗買菜 降低死亡風險
外出買菜、遛狗都需要走路,這類家務與散步健身接近,無形中增加了活動量。

打掃房間 讓人心情愉悅
工作一天,難免會積攢一些壞情緒和壓力,需要及時釋放出來。

打掃房間能刺激大腦內的神經遞質,促進多巴胺、去甲腎上腺素的分泌,增加幸福感,緩解焦慮抑鬱等不良情緒。

此外,整理衣櫃、書櫃等家務,還能很好地鍛煉四肢。舒適整潔的家居環境,更容易讓人感到心情舒暢。

和家務分工 共做家務更幸福
做家務沒有上限,但長時間維持同一個姿勢或重複做同一個動作,如長時間彎腰擦地、洗碗、切菜等,容易使部分肌肉出現酸痛、勞損。

建議做家務注意勞逸結合,每 10~15 分鐘休息一會兒,活動一下頸椎、腰椎、手腕等,不要一口氣做完。如果家務活比較多,可以和家人分工,各自選擇較擅長的類別,減少身心負擔,感受細水長流的幸福。