



长命百岁,是对老人的一种美好祝愿。那么,如何养生,如何预防身体疾病,如何保持健康的体魄,成为我们最关注的话题。而现代科学研究为我们提供了更可靠的判断依据。专家表示,预测一个人的健康程度和寿命长短,可以以下观察四个指标:

观察四个指标 预测健康程度

1/ 步速快慢

走路速度是寿命长短的“预警器”。一项针对近500名老人,随访10年的研究发现,观察期限内,走路慢的老人中有77%死亡,中速的人中有50%死亡,而步行速度快的人中只有27%死亡。英国伦敦大学针对4581名老人的研究发现,相对步速处于平均水平的老人来说,走路缓慢的老人更易患上抑郁症。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示,走路快慢和肌肉力量、心脏功能、骨关节健康、消化系统状况及精神情绪密切相关。更重要的是,步速反映了一个人的“有氧耐力”,即长时间进行有氧运动的能力。美国心脏协会研究发现,有氧耐力比血压、血脂、血糖等,更能准确地预测死亡概率。如果老人每分钟走不了53米,且走不稳、易摔倒,表明身体机能很差。

专家表示,想要提高走路速度,需要从多方面入手。首先,如因身体不适影响步行速度,应先就医排查疾病,积极治疗。其次,勤于锻炼利于改善有氧耐力。走路属于有氧运动,建议每周刻意进行3次~5次走路训练,每次保证半小时以上,以微微出汗为宜。走路时应保持姿势端正,避免驼背、斜肩。训练后可增加一些柔韧性、平衡性练习,比如伸腰、拉腿、单脚站立。

2/ 手劲大小

2016年,一项多国联合开展的研究发现,握力比收缩压能更好地预测死亡风险。握力每减少5公斤,人们因慢性病死亡的风险就会增加16%,心脏病和脑卒中发生风险分别上升7%和9%。2018年,英国伦敦玛丽女王大学针对5000名成年人的一项研究发现,握力是预测患心脏病风险的重要指标,握力大的人,心脏更健康。

测试握力时,应身体直立,两臂下垂,两脚自然分开,一手拿着握力计,使出全力握紧,记录握力数值。一般测试两次,取最好成绩。为了更好地评估身体素质,最好计算一下“握力体重指数”,这一指标主要反映人的前臂和手部肌肉力量,同时也与其他肌群力量有关,是反映肌肉总体力量的重要指标,算法是:握力(公斤)/体重(公斤)×100%。如果数值高于50%,说明体质不错,但若低于50%,则要加强锻炼。

研究发现,人的握力体重指数越大,体质水平越高,慢性病发生率越低。老年朋友随着年龄增长,肌肉难免流失,通过适量运动维持肌肉水平,对健康格外重要。深蹲、俯卧撑、引体向上等都是力量练习,应循序渐进、量力而行。可以先从拧毛巾、举矿泉水瓶练起。

3/ 身材胖瘦

研究发现,超重或肥胖的人即使当下健康,但日后难免出现问题。一项分析了350万人数据的研究发现,随访时间越长,他们暴露出来的问题越多,具体来说,患心脑血管疾病的风险上升了7%,中风和心衰风险翻倍。近年来的研究还发现,肥胖显著增加患肠癌、肾癌、乳腺癌、宫颈癌等13种癌症的风险。因此,有充足的理由支持,一个体重超标的人面临更多、更大的健康风险。

4/ 是否吸烟

吸烟的害处可谓众人皆知,如果一个人吸烟,难免减寿。加拿大研究发现,男性吸烟的话,至少减寿3.1年。每天抽一支烟会使男性患冠心病风险增加74%,女性增加119%。英国研究发现,烟草已成为首要致癌因素。我国是全球最大的烟草消费国,调查显示,中国现有吸烟人数超过3亿。中国健康教育中心教授沈雁英呼吁,为了自己和家人的健康,人们应尽早戒烟。(综合)

