

101岁无“三高” 七个秘诀可参考

在浙江省温州市永嘉县,住着一位101岁的陈阿菊老人。她不仅精神好、手脚利落,就连操作家电也很熟练。当被问到长寿的秘诀时,她只笑着说:“啥都吃,不挑食,睡得香,不管闲事,开心最重要。”她一辈子没得过“三高”,几乎没怎么吃过药。陈阿菊的七个“长寿秘诀”,你也可以轻松做到!

长寿秘诀一

啥都吃、从不挑食

饮食上,陈阿菊“啥都吃,不挑食”,不挑咸淡。保持不挑食、营养均衡,对健康至关重要。中国居民膳食指南建议,我们应平均每天摄入12种以上、每周25种以上食物。

多吃:全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水(饮茶)等。

少吃:红肉、加工肉类、酒、盐、糖和油脂等。

长寿秘诀二

睡得早、规律作息

陈阿菊的生活非常规律,但讲求随性自在。早上8点左右起床,晚上8点多上床休息,想睡就睡。

规律的作息对健康非常重要,2024年《科学报告》上的一项研究指出,保持稳定的睡眠习惯有助于延缓生物衰老,建议每日在23点前入睡,并保证7~8小时睡眠。

长寿秘诀三

闲不住、爱做家务

尽管年事已高,陈阿菊依然闲不下来,经常主动打扫家里和院落,把居住环境打理得一尘不染。

对老年人来说,日常生活中适当做家务,对健康有积极影响。做家务有助于降低心血管疾病风险和死亡率,特别是由跌倒引发的死亡风险。

长寿秘诀四

脾气好、温和包容

陈阿菊曾说,自己这辈子没跟人红过脸,也从未怠慢过任何人。这份温和与包容,塑造了和睦的家风,滋养着整个家族。

事实上,脾气性格与健康密切相关。已有大量研究表明,心脏与心理、情绪之间存在联动关系。

长寿秘诀五

心态好、不管闲事

陈阿菊的人生信条是“不多管闲事”,她认为“自己开心最重要”。她的人生经历印证了“最好的养生,其实就是拥有一颗温和包容、自带欢喜的强大内心”这句话。

中国老年医学学会的一项调查显示,在百岁老人的长寿原因中,自身因素占60%,而其中排在首位的正是“心态”。

长寿秘诀六

爱学习、接受新事物

陈阿菊还是一位“科技达人”,她学东西特别快,在使用科技产品方面也毫不落后,能够熟练操作多种家用电器。

大脑遵循“用进废退”的原则。坚持学习新事物、多与人交流等都是非常有益的习惯,能够有效激活大脑,延缓其衰老进程。

长寿秘诀七

爱整洁、经常聊天

陈阿菊穿的衣服必须平整,绝不容许皱巴巴。她每天都会认真梳头,保持整洁得体。平日里闲暇无事,她常会走到村口的桥边亭子,和其他老人一起唠唠家常。

社交活跃对老年人的健康同样大有裨益。 据《老人报》

养生秘籍

老年人走路晃悠要练髌

很多老年人走路时会不自觉地向两侧摆动身体,这种现象可能是因髌关节功能不足,导致脊柱被迫频繁代偿。当髌关节功能下降后,身体就不得不依赖邻近的关节来进行代偿,即可能向下寻求膝关节,或向上寻求脊柱的协助。

然而,膝盖是人体最大的屈伸关节,主要用于支撑体重和完成屈伸运动,而非提供旋转或侧向推动的功能,很难完全担此重任。

这种情况下,脊柱可能被迫采取向两侧摆动的方式,来推动身体前进,比如鱼类、蛇类等脊椎动物,

没有类似人类髌关节的结构,会通过身体的波浪式摆动来向前移动。不只是老年人,久坐、缺乏运动人群的髌部功能下降也在所难免。以下3个动作通过锻炼髌部和脊柱,能有效改善和预防走路身体晃悠的问题。

蚌式 侧卧,双腿叠放,屈膝90度角;保持脚跟并拢,尽量抬高膝盖至极限位置,感受臀肌收紧,再缓慢下落,类似蚌一开一合。

侧卧抬腿 侧卧,下方腿屈膝90度角,上方腿伸直;保持上方腿的脚尖朝前,缓慢抬高至所能达到的最高处,再缓慢地放下。

脊柱侧屈 站立,双腿伸直,分开比肩略宽,双手微握拳,屈肘放在身体两侧;逐渐下蹲,屈膝,同时身体缓慢朝左侧弯腰,手臂向左侧伸直;再回到初始姿势,换另一侧重复以上动作;左右交替做若干次。该动作可以改善脊柱的灵活性,从而减轻髌部压力。

除了加强髌部和脊柱功能以外,也应关注其他问题带来的身体平衡能力不足或晃动,比如前庭系统失调、体重过大带来的肌骨负荷、一些身体或脑部疾病,有症状时应及时就医,排查身体问题。

据《福建老年报》

关键营养素可延缓大脑衰老

美国伊利诺伊大学和内布拉斯加大学林肯分校研究人员的一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来,发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。

研究表明,鱼类和橄榄油中的脂肪酸,菠菜和杏仁中的维生素E等抗氧化剂,以及在胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等,都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中,另一个与延缓衰老有关的营养素是胆碱,它在蛋黄和生大豆中的含量很高。

据《保健与生活》

常爬楼梯寿命长

英国一项最新研究发现,经常爬楼梯的人死于心脏病和其他任何原因的风险显著降低。研究人员分析了九项共近50万名35~84岁参与者的数据,结果显示:与不爬楼梯者相比,爬楼梯可使全因死亡风险降低24%,心脏病死亡风险降低39%,并减少心脏病发作、心力衰竭和中风等风险。

据《大众卫生报》

新发现



徐柏涛:常练太极拳助养生

本身体并不好,年轻时因夜晚苦练书法和刀工得了肺结核,被送回老家休养,从此与太极拳结缘,但他并没有老师,而是照着一本图谱练。徐老86岁时视力、听力、步履都很正常,出门不用手杖,速度也不慢,根本不像一个耄耋之年的老人,这是他长期练太极拳的结果。徐老曾说,练习太极拳,看似动作简单,其实学问不小。在开始练习“起势”时,除全身各个肌肉群、关节需要活动以外,还要配合均匀的

深呼吸与横膈运动。更重要的是“心静”,排除杂念,全神贯注,这样对中枢神经系统有良好的影响。太极拳是一种极易令人产生兴趣的运动。

专家解释,就太极拳的动作组成来说,包括了各组肌肉、关节的活动,也包括了有节律的均匀的呼吸运动,这些运动可以减少体内的瘀血现象。练太极拳还可以促进肠胃的消化作用,预防便秘,对人体有很多好处。

魏新会

徐柏涛(1916—2011),中国著名书法篆刻艺术家,生前精篆刻、擅书法,一生喜欢平静。他曾说,平静的生活真实而洒脱。徐老原