

告诉爸妈别只散步了！ 研究发现：这种被忽视的运动 才是抗衰老的王牌

很多上了年纪的人觉得，“今天走了一万多步，运动就算达标了”。其实，这更多只是日常“身体活动量”，并非强身健体、抗衰老的运动量。

日前，一项研究显示：对中老年人而言，真正的“抗衰老王牌运动”，不是散步，而是抗阻运动。



研究发现：抗阻运动才是“抗衰老王牌”

一听到“抗阻运动”“举铁”，很多中老年人都会本能地认为：“岁数大了，练不动了”。但科学研究却告诉我们：恰恰是因为“练不动”，才是最该练的。《老年人肌少症防控干预中国专家共识(2023)》就将抗阻运动列为降低老年死亡风险的最高级推荐措施。

2025年，国际期刊《恶病质、肌肉减少症与肌肉》刊发了一项大型研究，分析了近30年关于老年人力量训练的相关研究，覆盖了60岁以上的健康老人、衰弱老人，以及患有骨质疏松、骨量减少、心血管疾病、癌症术后、中风、类风湿性关节炎等各种疾病的老年群体。结论显示：进行“大重量”抗阻训练不仅能让老年人“守住”肌肉，更能让流失的肌肉“长回来”。

研究中提到的“大重量”抗阻训练，是指用个人最大力量的80%~84%来训练。这种训练，能有效逆转因年龄增长或疾病导致的肌肉力量下滑、反应迟钝、爆发力衰退等问题。

为什么说抗阻运动才是最适合中老年人的“抗衰老王牌运动”呢？研究发现：

1.肌肉力量提升，几周就能追回几十年流失

一次大重量抗阻运动，就能让人最大肌力(可以理解为一能能举起的最大重量)提升0.5%~8.5%，平均提升2.5%。而50岁以后，自然衰老导致的肌力下降速度，每年不过1%左右。

研究人员举例：一个70岁的老人，仅仅训练几周，最大肌力就有望恢复到年轻人的水平。

2.练出“反应力”，老人跌倒风险大幅降低

很多人都知道，老年人最怕的就是摔倒、跌倒。研究发现，能在滑倒、绊倒的瞬间把身体稳住，取决于一种叫“快速发力能力”的指标。而大重量抗阻训练，恰好能精准强化这种能力——每练一次，快速发力能力就能提升1%~4.5%，肌肉功率提升0.5%~1%。

抗阻训练，练的正是身体在紧急关头“跟得上、撑得住”的本能，让你在最需要反应的瞬间，站得稳、不摔倒。

抗阻运动的关键：离心慢、向心快

很多人一听到“大重量”就联想到年轻人举杠铃、青筋

暴起的画面，认为老年人碰这个太危险。这里要澄清一个核心概念：“大重量”从来不是绝对值，而是相对你自己的重量负荷。

所谓“大重量”负荷是相对于你自己最大肌力来定义的。比如，一个中老年人当前能举起一次的最大肌力只有10公斤，那么，80%的最大肌力就是8公斤。

那么，如何找到属于自己的“大重量”？研究给出一个安全的测试法：试着找一个你只能连续举起4次的重量。比如，你举到第4次胳膊已经彻底发软，第5次怎么都举不起来，这个重量大约就是你90%的最大肌力。

离心慢、向心快，是大重量训练安全的关键。北京体育大学李浩教授介绍，规范的动作包括缓慢的离心收缩(持续2到3秒)、短暂的停顿(约1秒)以及快速发力的举起阶段(向心收缩)。这种“离心慢、向心快”的模式，能在充分刺激肌肉的同时，最大程度降低损伤风险。

专家推荐：2个在家就能练的抗阻训练

北京体育大学苏浩教授介绍了2个在家就能练的抗阻训练：

哑铃弯举：双脚自然开立，双手各持一只哑铃，手臂自然下垂，掌心朝前。以肘关节为轴，将哑铃向上弯举至肩部高度，感受上臂前侧的收缩，再缓慢下放至起始位。注意举起时稍快(约1秒)，下放时控制节奏(约2~3秒)。

壶铃高脚杯深蹲(可用哑铃代替)：双脚分开，距离略宽于肩，脚尖微微朝外。双手环抱壶铃紧贴胸前下蹲，腹部收紧，缓慢下蹲至大腿与地面接近平行(或根据个人能力下蹲到舒适深度)，然后发力蹬地站起。下蹲同样慢放(约2~3秒)，站起时稍快(约1秒)。这个动作的优势对核心和下肢刺激较好，且对脊柱压力小。

训练频率：建议每周2~3次，每次训练前先进行1~2组轻重量热身，然后进行4组正式训练，每组完成4次，组间休息3~4分钟，每次举起重量时要有意识地用最快速度发力。

特别提醒：并非所有老人都适合立即开始大重量抗阻训练。心绞痛、重度高血压、急性血栓等患者，务必在医生指导下评估，待病情稳定后再循序渐进地开始。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端微信公众号

9岁女童确诊性早熟 “元凶”竟藏在这些日常里……

近日，话题“东莞9岁女孩确诊性早熟”冲上热搜。

据报道，广东东莞9岁7个月女童小丽，因初次月经来潮到医院就诊，检查结果让家长崩溃：身高140厘米、体重45公斤，骨龄竟已达12岁3个月，远超实际年龄近3岁。医生评估其生长空间仅剩约10厘米，成年身高或将比遗传身高少8厘米，骨骼接近闭合，生长潜力已被提前透支，最终确诊为性早熟。

家长表示，家中极少给孩子吃炸鸡、反季节水果，对发病原因十分困惑。经详细排查，问题竟藏在日常习惯中：小丽胃口很好，每顿吃下两碗米饭，经常吃面包、蛋糕当点心。大量碳水刺激胰岛素分泌，协同性激素加速骨龄增长，看似“长壮”，实则催熟骨骼。

小丽常常写作业到夜里11点，周末宅家上网课、刷短视频。熬夜错过夜间10点至凌晨2点生长激素分泌高峰；缺少日照与跳跃运动，脂肪不断堆积。肥胖会让脂肪细胞分泌芳香化酶，将雄性激素转化为雌激素，进一步加快骨骺生长板的老化闭合。

除此之外，长期使用香味圆珠笔、PC材质塑料水杯，夜间常开小夜灯。环境激素、光照干扰褪黑素分泌，再叠加肥胖、高糖饮食多重因素，最终点燃性早熟的“引线”。很多家长只盯着炸鸡、反季水果，却忽略了这些潜藏在生活里的风险。

这些日常物品里 可能藏着“催熟剂”

“香味有毒”的文具 圆珠笔、橡皮擦、笔记本，越香越要警惕。这些香味多来自邻苯二甲酸酯(塑化剂)，它是一种内分泌干扰物，会模拟人体雌激素，干扰孩子正常的内分泌轴，导致发育提前启动。

塑料水杯隐患 很多孩子常用的塑料水杯，尤其底部标识为“PC”材质(聚碳酸酯)的，遇热会释放双酚A。双酚A同样是强效的类雌激素，长期使用劣质塑料餐具装热水或热食，等于让孩子每天少量摄入“隐形雌激素”。

睡前看小视频 这是最容易被忽视的心理因素。睡前刷短视频、看不符合年龄的言情剧，屏幕上强烈的视听刺激和成人化内容，会通过视神经刺激下丘脑—垂体—性腺轴提前兴奋，诱发性激素分泌。心理性刺激，是比饮食更直接、更快速的“催熟开关”。

整夜开小夜灯 开灯睡觉会抑制褪黑素分泌，而褪黑素对性腺启动有抑制作用。褪黑素水平降低，等于解除了对性发育抑制的“刹车”，尤其对对光敏感的女童影响更明显。

性早熟最大的危害是骨龄提前，孩子长个儿的时间被“压缩”，最终成年身高往往低于遗传水平，更深远的影响是对心理的冲击。早熟的孩子常因身体变化，被同伴嘲笑，产生自卑、焦虑，别让“等等看”耽误了孩子。

据新华社微信公众号综合东莞日报