

一生中这十年是长寿关键期

做好这些事 养出好身体

“五十知天命”，这个年龄段的人群经历过了生活的沉淀，也有了较多的阅历。这个阶段也是长寿的关键期。但不少人认为过了60岁才算老人，才需要开始注意保养。其实这种认知是不对的，想要老了后有个健康的身体，这个时间得往前挪挪，挪到55岁。在55—65岁的阶段，身体却很容易亮红灯，尤其心、肝、肺等重要器官的病变。下面就给处于关键期的您一些健康提醒，注重自身健康，从现在开始！

寿命的决定因素有哪些

首先，遗传因素是影响寿命的重要因素之一。基因可以决定一个人的身体特征和生理功能，同时也对寿命产生影响。一些基因变异可能会增加或减少寿命，例如，有些基因可以增加抗氧化能力，从而减少氧化应激引起的细胞损伤，进而延长寿命。

其次，环境因素也对寿命产生影响。例如，气候、水质、空气质量、食物供应等都会影响寿命。此外，社会经济条件、卫生设施和医疗保障等因素也会对寿命产生影响。例如，在医疗条件较好的地区，人们的平均寿命通常更长。

此外，生活方式也是影响寿命的重要因素之一。饮食习惯、运动量、吸烟和饮酒等都会对寿命产生影响。例如，健康的饮食习惯可以减少慢性疾病的风险，从而延长寿命。适量的运动可以增强身体免疫力和心血管功能，也有助于延长寿命。而吸烟和过度饮酒则会缩短寿命，因为它们会增加患癌症、心血管疾病和其他健康问题的风险。

除了以上因素外，还有一些其他因素也会影响寿命，例如心理因素、人际关系等。心理健康和良好的人际关系可以减轻压力和焦虑，从而有助于延长寿命。

这个年龄段是长寿关键期



“哎，这一过了50岁，明显感觉身体不如之前了，一年要生病个好几回。我还以为我就有这样的感觉，原来大家都一样啊。”真的明显感觉体力变差了，今年刚做完体检，好几个指标都红了。在老王的生日宴上，一群好友聊起了近几年的身体情况。其实，老王会有这样的感受也很正常，因为人到了50岁之后，也就迈入了中年向老年过渡的寿命关键期。

根据刊登在《美国医学会杂志》上的一项研究，中年到老年的过渡期，即55到65岁之间，可能对个人未来的健康产生深远的影响。这项长达20年的研究涵盖了多个种族的中年妇女。最终，研究人员发现，在55岁左右，大约有20%的女性会经历显著的健康水平下降，这一时期被研究人员称为“关键的十年”，因为它可

能决定了未来的健康走向。具体而言，55到65岁这个时段被视为中年过渡到老年承上启下的10年，身体状况可能直接影响晚年的健康状况。

对于女性来说，在55岁后，她们可能经历更年期，伴随着情绪波动、易怒和睡眠问题等情况，这可能导致血压不稳定和心脏不适等一系列生理问题。

而对于男性来说，55岁后常出现“情绪不稳定、气急冒火、睡眠问题、食欲减退、抑郁和沮丧”等生理现象，这可能导致免疫功能逐渐下降，肌肉流失速度加快。同时，身体也进入了更容易出现心脑血管疾病、糖尿病、癌症等问题的阶段。

可见，如果在这个关键的10年内不注意自己的身体健康，可能会对自己的寿命产生不利影响。

养寿关键期的特征

● **肌肉质量减少**：肌肉质量的减少可能导致身体弱势，降低生活质量，增加跌倒和受伤的风险。

● **骨密度降低**：骨密度的降低可能导致骨折的风险增加，特别是髋部和脊椎骨折。

● **免疫系统减弱**：免疫系统的减弱使我们更容易感染疾病，并且难以对抗疾病。

● **心血管问题增加**：心血管疾病如高血压、高胆固醇和心脏病的发病率在这个阶段上升。

● **认知能力下降**：记忆力和认知能力可能会下降，导致认知障碍和认知功能减退。

承上启下的关键期 千万别干这五件事

研究表明，五十岁后做好养生工作，有更大的概率长寿。简单来说，55—65岁这10年间，是多种疾病的高发期，要注意以下身体变化。

别让自己的肚子越来越大

到了一定年纪，很多人都会有发福的迹象，肚子变得“滚圆”，也就我们常说的“啤酒肚”。肚子“滚圆”，说明腹部脂肪堆积很多，这样肚子里的器官也被大量脂肪包裹。就算体重是达标的，如果肚子还是滚圆的话，那么可能身体存在一些与肥胖相关的疾病，比如脂肪肝、高血压、糖尿病、糖尿病等一系列慢性疾病。



别把自己的血管变硬变窄

血糖与血管之间有着密切的联系。大血管病变是糖尿病的主要并发症之一，由于动脉粥样硬化所导致的心脑血管病变的发病率高，而且病情较非糖尿病患者严重得多，很易引发冠心病、心肌梗死或脑卒中。为避免破裂出血，我们饮食中需注重粗细搭配，降低胆固醇，控制糖尿病。

别把自己吃得太撑了

可以说，很多病都是吃饭“撑”出来的！最直接的是长期吃得过饱，胃部消化不良，容易诱发胃炎、胃溃疡；长期过饱饮食还容易导致肥胖，而肥胖可以导致多种疾病。医学界已经证明，肥胖与15种以上导致死亡的疾病有直接关系。细嚼慢咽，心无旁骛、认真吃饭能让自己更有饱腹感。

别总生气跟自己过不去

常生气，气坏了消化系统；气炸了，让心脏遭殃；更年期火气大，乳腺容易找麻烦；一言不合就吵架，色斑就来“报到”；压力大脾气大，甲亢也来凑热闹……

因此，养生重要的是养心，心情舒畅了，就会远离不少疾病，对健康大有裨益。



别让自己总是坐着不动

研究发现，疾病与死亡风险和久坐时间呈线性增加关系。一旦久坐时间超过6小时/天，相关风险显著性升高。具体而言，与每天坐着小于4小时的人群相比，每天久坐6—8小时，与风险增加13%有关，久坐时间超过8小时，与全因死亡风险增加20%有关，与主要心血管疾病事件风险增加21%有关。久坐时间越长，离疾病的距离就越近，世界上最好的运动就是走路。

这十年请做好五件事

重视体检

上了年纪后，易受到慢性疾病侵扰。每年定期体检很重要，而且要认准“1+X”原则：

“1”指常规必查的体检项目，包括一般检查、体格检查、实验室检查、辅助检查；“X”指50岁以上除了做常规的必查项目外，根据身体状况，增加的个性化专项体检项目，适当“加项”。

- ① **心脑血管**：针对病史酌情加项；
- ② **肿瘤筛查**：50岁后针对高发肿瘤筛查；
- ③ **血糖监测**：除了查空腹血糖外，餐后2小时血糖也要测；
- ④ **骨骼疾病**：骨密度和25羟维生素D。

别再熬夜

熬夜就是熬命！由于休息不好、生物钟被打乱，冠心病、高血压概率会增加。

别在熬夜中折损健康、折磨精神，这样不值！早点睡吧，超过23点睡觉算熬夜。

控制体重

研究显示，50岁以上的中老年人体重指数（体重公斤数/身高米数的平方）在18.5—24之间，更容易长寿。55岁以上中老年人要注意控制腰围。

女性腰围超过85厘米，男性腰围超过90厘米，就属于肥胖。建议将体重指数控制在18.5—24之间，65岁以上老年人可略高些，但不应超过25。

适量运动，但不要进行剧烈运动。50岁以下的中年人，在进行骑行、打球、有氧操、瑜伽等有氧运动的基础上，可结合一些力量型的器械训练。50岁以上者尽量不猛练，可根据自身情况选择散步、慢跑、太极拳、跳舞等。

减少应酬

人到中年，不要做一个被饭局毁掉的人。社交固然重要，朋友也要交往，人脉更要积累，但你不需要应酬在无用的饭局之中。而真正有用的社交，也从来不在饭桌上。所以，没有必要通过花费时间、精力，将自己消耗在饭局上，不仅身心疲惫，还毁了健康，家中的粗茶淡饭远比酒店的大鱼大肉健康得多。

减轻压力

退休后应保持积极社交，多结交新朋友。上了年纪也不要放弃学习的机会，可以尝试新的兴趣爱好，培养一个艺术或运动方面的技能。心理上要学会做“加减法”，少一些欲望，多一些平淡。面对变故应尽量保持平常心，避免情绪波动。遇到烦恼，应该多跟家人、朋友倾诉，必要时寻求专业的心理咨询服务。

记住六个长寿好习惯

生命的长度是和日常的一些生活习惯有很大的关系，这里分享一些让你拥有长寿的日常习惯。

晨起按时排便
防便秘

一天中有两个“黄金排便时间”，分别是早上起床后的“起立反射”和吃早饭后的“胃结肠反射”。遵循规律的排便习惯有助于避免便秘问题。

饭后半小时后走走
助消化

促进消化。饭后可以稍微休息一下，然后进行轻柔的活动。建议饭后最好休息半小时至一小时，然后再进行适度的运动，如散步，并逐渐增加运动强度。

饭后半小时靠墙站
助减肥

靠墙站会儿有助于促进消化，还可能帮助减肥。初始时，可以尝试站立5分钟，然后逐渐延长时间，达到10—15分钟。站立时应穿平底鞋。

睡前泡脚20分钟
助睡眠

对于老年人来说，睡前泡脚不宜太长时间，以免引发出汗和心慌等不适症状。因此，老年人可以考虑每晚临睡前泡脚20分钟，这有助于放松身体，改善睡眠。

睡前喝几口温水
防血栓

晚上睡觉时，人体可能会出汗，导致血液中水分减少，使血液黏稠度增加。因此，晚上饮用约200毫升的水可以降低血液黏度，维持血液畅通，减少血栓的风险。

在健康长寿这件事上，我们的生活方式起到了至关重要的作用。种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在，养成健康生活习惯也是这样，从现在做起还不算晚。

本版内容综合健康时报、光明网、人民网、中国水运网等媒体报道