

## 人到中年七个退化?

## 坚持五种训练益寿延年!

随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。小编为您盘点养生的生活方式,带您走进健康生活。

## 人到中年 坚持五种训练益寿延年

预防心脏病  
请尝试有氧运动,每周3~4次

“美国国家健康与营养调查”显示,不到1%的20~39岁美国妇女患有冠心病,但在40~59岁人群中,这一比例增长了近5倍,达到5.6%。有氧运动(包括跑步、动感单车、跳舞、划船和游泳)能促使心脏更有效率地泵血,从而保持心肌健康强壮。如果你真的想让自己的心脏从有氧运动中受益,需要以最大心率80%的速度锻炼至少30分钟,每周3~4次。打个比方,在1~10点的量表上,1代表毫不费力,10代表竭尽全力,你应当达到8的程度。

预防骨质疏松症  
请尝试高冲击力运动,每周1~2次

美国国家骨质疏松基金会的数据显示,50岁以上女性中约有半数会因为骨质疏松而骨折。虽然补钙能让骨骼系统保持强壮,但最新研究表明,高冲击力的负重运动也能增强骨骼强度。从前人们认为高冲击力活动的影响弊大于利,但事实并非如此。在增进骨骼健康方面,劲舞、开合跳和打网球等运动都有壮骨功效。

抵抗关节炎  
请尝试力量训练,每周2~3次

患关节炎的风险随着年龄增长而上升,尤其是超重和曾经遭受关节损伤的人。力量训练是预防关节疼痛的最好方法之一,它已被证明可减少与关节炎相关的疼痛,并防止

其发作。力量训练不是非要在健身房里举铁,你在家做做深蹲、硬拉和过头举等锻炼动作,都能增强多个关节和肌肉群的力量。

与抑郁症做斗争  
请尝试瑜伽,每周1次

美国约翰·霍普金斯大学研究发现,年龄在45~64岁之间的人患上抑郁症的风险会增加。尽管任何形式的锻炼都有助于避免焦虑和抑郁,但越来越多的研究表明,瑜伽特别有利于减轻压力和调节情绪。美国波士顿大学研究者发现,练习瑜伽增加了大脑中GABA(γ-氨基丁酸)的含量,这是一种情绪调节的神经递质,抑郁和焦虑人群中通常是缺乏的。

抵御后背疼痛  
请尝试做90秒的平板支撑,每周3次

根据美国国家关节炎和肌肉骨骼及皮肤病研究所统计,大多数人在30~40岁之间第一次经历背痛,随着年龄增长,背痛变得越来越普遍。增强核心肌肉群的力量能让你远离背痛。平板支撑对强壮核心肌肉群来说是一种非常棒的训练,它不仅能锻炼腹肌,还能挑战胸部和脊柱周围的肌肉。当这些肌肉变得强壮时,就能收紧整个上腹部,最终支撑下背部,远离疼痛困扰。可以先做30秒,跪下休息10秒,再重复做2次。当体能增强后,尝试不间断地坚持90秒。

## 人到中年七个退化

人到中年,身体机能也会发生退化,“美国退休人员协会杂志”网站做了总结。

## 眼前漂浮物增多

中年过后,由于眼底和视网膜等开始出现物理性衰退,眼前可能出现圆点和曲线等漂浮物(飞蚊症)。一些人还可能出现眼前莫名闪光现象。而且,45~55岁,黄斑变性和青光眼发病率会翻倍,所以应定期进行眼科检查。

## 疼痛敏感度降低

50岁后,许多人对疼痛敏感度开始下降,更能忍受疼痛,即便脚底磨起泡,也察觉不到。

## 味觉日益迟钝

味觉随着年龄增长而变化,过去认为很辣的食物如今也能接受。研究发现,50多岁时,舌头上的味蕾(味觉细胞)开始减少。对咸味和甜味敏感度降低,因而做菜时会放更多盐和糖。所以,烹调时一定要控制调味品的用量,另外要注意口腔卫生,饭后刷牙或漱口、使用牙线清洁牙缝,定期看牙医,防止牙周病。

## 对浓烈气味不再敏感

鼻子神经末梢会拦截气

味,并将相关信息传至大脑进行处理。随着时间推移,中老年人的这些“传感器”受到磨损,即使暴露于强烈的化学烟雾、香水等环境中,嗅觉也远不如年轻时敏感。

## 看东西需要调亮灯光

中年后,眼睛晶状体变硬、控制能力减弱,瞳孔宽度受限。因此,看东西时需要更亮的灯光。

## 听力下降

调查显示,约1/5中年人听不清耳语。对方只有提高嗓门,中年人的听觉系统才会受到刺激,并向大脑发送声音信号。一些人不得不佩戴助听器,或者接受人工耳蜗植入手术,以恢复听力。

## 走路更容易绊倒

50岁后,由于听力下降,身体平衡能力随之变差。美国约翰霍普金斯大学耳鼻喉学副教授法兰克·林博士表示,一旦听不到自己的脚步声,身体更容易失去平衡,走路更容易摔跤。

## 人到中年 继续成长

发展心理学家认为,人在各个阶段都会成长,但获取幸福的方式千差万别。对于步入中年的人来说,年轻时能让你获得幸福的东西,在这一阶段也许就不适用了。当发现了这个阶段自己真正需要的东西,你才能拿到开启幸福之门的钥匙,继续成长。

## 了解内心需求

比较这两种观点:“我全力以赴就可以了”“我要比别人做得都好,我要赢得成功”。两种态度都没有错,但后者更适合需要获得认同感的年轻人,中年人则更需要一颗宁静的心,能够了解自己,知道自己的付出是独一无二的。人到中年,该丢掉被人衡量的恐慌了,你大可以施展才能天赋而无须担心他人有更优秀的表现。你也无须再向世界证明自己,可以集中注意力做一些自认为有意义的事,收获内心的满足。

## 克制物欲

长时间追求物质并不是寻求幸福的途径。年轻时,我们追求车子、房子、服装、首饰……但当我们把所有寄托都放在物质上时,一旦达到目标,就很容易空虚。人到中年,大多都已经有一些经济基础,这时,在物质追求上就应该适可而止,不被其所累。中年人需要寻找精神寄托,从人生意层面去追寻幸福感。

## 不再和权威对抗

年轻人往往心高气傲,甚至鄙夷自己的上级。但到中年,有一定职场经验的人应该明白,没有必要再花时间来证明你比部分权威人士更有能力、更聪明,这有很多好处。1.你可以稍微放松一点,仅仅做好自己的分内事;2.集中精力把自己的事做得更好;3.无论在哪个单位,都能赢得上司的信任;4.为自己的行为承担全部责任。当你不再那么争强好胜,先天的才能自然就会显露出来。

## 直面短板

有远见的人敢于承认自己的缺点,并知道长处、短处是紧密相连的。例如有人年轻时耿耿于怀自己不擅社交,因此失去很多机会,但随着年纪增长,了解到正是因为自己不爱社交而更喜欢沉浸在阅读中,才有了更深刻的思想见地,成为单位里少有的“思想者”。直面自己的短板后,你会感觉更安心,会主动寻求优劣势的平衡,更知道自己能做什么、不能做什么,从而扬长避短。

## 学会说“不”

是时候与你不愿意接触的事情划清界线了。对所有事情都不遗余力去做只会让你崩溃,中年到来,需要简化生活。我不想去参加这个聚会,我不同意这个观点,我不能把车子借给你,我不愿把钱借给你,我不太喜欢这部电影……明白自己是谁,要什么,做一个诚实守信的人,说“不”的能力很重要。也许会得罪一些人,但既然是不了解你的人,就无须太在意。

本版稿件据人民网

## 人到中年要练背 让身躯灵活起来

人到中年,如整日伏案工作、缺乏活动,容易令脊背肌肉僵硬,造成肩膀、腰部不适。日本体育协会认证运动教练金子聪介绍了一套简便易行的自查自纠动作,可让身躯“解冻”,灵活起来。

两腿笔直站立,张开等肩宽,两臂举过头,上身向后仰,如果肩胛骨后倾角度能超过脚跟,说明身体柔韧度不错,脊椎和肩胛骨的灵活性都正常,保持即可。如果上身无法后弯,只有头部能后仰,说明肌肉和关节僵硬,胸椎活动范围狭窄,需引起注意。

如果情况不理想,可以通过以下动作来纠正。伏地,两手放在脸两侧,胸口到小腹紧贴地面,用手掌支撑,上身缓缓挺起。然后收紧下巴,小腹发力,脊背向后仰,腰部保持不动,过程中注意体会胸部的扩张感,然后缓缓复原,连做10次。这个动作可以有效拉伸脊背肌肉,增强上身灵活性。注意腰部要保持不动,小腹不能离开地面,否则达不到锻炼目的。

