

# 推荐全球共识长寿运动配方

生活中,很多人以为,“锻炼身体,散步就够了”“每天走一万步就能长寿”,但最新国际共识指出,只散步远远不够!近日,国际衰弱与肌少症研究会议工作组发布《促进老年人健康长寿最佳运动建议的全球共识(2025)》,指出规律运动是延缓衰老的核心手段,“长寿运动配方”并不是某一种运动,而是3种运动的科学组合:力量训练+有氧运动+平衡练习,三者缺一不可。

## 力量训练留住肌肉和骨密度

人体肌肉通常在50岁后进入加速流失期。规律进行力量训练,是增强肌肉与骨密度,预防和改善肌少症与骨质疏松,提升日常活动能力,并显著降低跌倒风险的有效方式。

推荐项目:1.力量训练可借助器械(健身器械和

弹力带)、自由重量(如哑铃、杠铃)或利用自重(如靠墙静蹲、跪姿俯卧撑、平板支撑等)完成。2.老年人尤其应重视下肢力量锻炼,可重点选择举腿、深蹲、膝关节伸展、坐立转换等1—3项运动进行练习。

注意事项:1.建议每周2—3次力量训练,每次以肌肉略感疲劳为宜。2.训练过程中,需注意控制动作速度,避免急促发力,保持自然呼吸,切忌屏气。

## 有氧运动改善心肺功能

有氧运动能增强心肺功能,改善代谢指标,降低心血管疾病风险,并有助于控制体重。

推荐项目:1.老年人可选择步行、慢跑、骑车、游泳、爬楼梯、跳舞等活动,简单且易融入日常生活。2.体重较大、膝关节不适或血压不稳者,游泳及水中

活动尤为适宜,能在减轻关节负荷的同时达到锻炼效果。

注意事项:1.建议每周进行3—7次,每次持续20—60分钟,初期可从每次5—10分钟开始,逐步延长。2.运动强度以微喘但仍能正常交谈为宜,即自觉有点吃力但不难受。3.需要注意,饭后1小时内避免剧烈运动,高血压患者应规避需要憋气的动作。

## 平衡练习防跌倒

良好的平衡能力是预防跌倒、保障活动安全的第一道防线。

推荐项目:1.选择太极拳、站立式瑜伽等传统项目,也可做一些简单动作,如单腿站立、踮脚尖走路、缓慢转身。2.还可尝试双任务训练,如在行走时进行计数或简单运算,同步



锻炼身体协调性与大脑专注力。

注意事项:1.建议每周进行1—7次练习,每次完成1—2组,每组包含4—10个不同动作,可从扶墙(椅)开始练习,逐步减少支撑。2.老年人还可以尝试一些贴近日常生活的功能性训练,如模拟搬运物品、跨越障碍物等真实场景,对提升平衡能力也有帮助。(北京大学人民医院老年科主任医师魏雅楠)


## 穿破损羽绒服 竟确诊“羽绒肺”

近日,福建一名男子因呼吸困难就医,检查发现血氧饱和度已低至85%,出现呼吸衰竭,被确诊为过敏性肺炎。据了解,该男子连续四周每日穿着羽绒服超12小时,且所穿羽绒服为网购低价商品,内衬已有破损,稍一活动便有羽绒纤维从接缝处飘出。

羽绒中微小的蛋白颗粒被持续吸入肺泡后,即便对非过敏体质者,也可能引发免疫反应并攻击肺组织。建议购买羽绒服时,注意面料是否采用防钻绒工艺,定期在通风处晾晒并轻轻拍打。如果出现进行性加重的干咳、活动后气短、胸闷等症状,并在脱离该环境后有所缓解,应高度警惕“羽绒肺”的可能。(福建省人民医院急诊科副主任医师邵丹)

广告

# 人活一辈子 至少要坐一次 邮轮




邮轮是世外桃源童话城堡,吃住玩乐购都是奢华享受。邮轮也是小联合国,人来人往满眼都是异域风情。坐邮轮还能放松心情,面朝大海四季花开,远离城市的喧嚣,远离人际的困扰,安安心心吃了睡睡了吃,天天看海心胸也开阔起来。如果是与亲友同行,也正好放下手机放下杂事,跟家人朋友来次深度交流。

微信扫描二维码  
观看邮轮直播



邮轮佬

微信扫描小程序码  
网上订购邮轮产品



快乐旅居吧小程序

**咨询热线** 小吴 193-7696-8841  
丹丹 193-1163-2751

**报名地点** 美时美刻国际旅行社  
湖南省长沙市雨花区香樟路225号红星国际酒店19楼

**专业制造快乐生活方式**

## 每天五点起床学英语和速算



浙江宁波100岁的退休数学教师乌何何,至今仍每天坚持学英语、练速算,还能玩转互联网。“读高中时,我很喜欢上英语课。读师范时,本来我可以选英语,因为字写得不好,便改成了数学。”时隔几十年,退休后,她开始跟着报纸自学英语。后来,她搬到了疗养院生活,跟着朋友送的《英语900句》每天学英语,一直坚持

了七八年,已学完500多句英语。

认真学习之余,她给自己安排了丰富的课间活动。“早上5点起床,先写毛笔字,写好后到下面走一走,呼吸新鲜空气,稍微活动一下,上来就可以吃饭了。早餐后,我会到楼下图书馆里写钢笔字、学英语、练速算、看报纸,然后上来吃午饭休息,下午就做手工,参加疗养院里的一些活动。”碰上不会的单词,她会掏出手机查一查。

“退休后,我一直不寂寞,自己把生活过得有滋有味。”她不断接触新鲜事物,前段时间网购材料,手工编织了100条金鱼,送给自己的100位学生,还用豆包制作了一张动态的金鱼图片。(文/黄玉环)

## 怕尿酸高,建议中午喝汤

秋冬想喝汤进补,又怕尿酸高?广东省中医院肾内科主任医师赵代鑫给大家支招。

1.少吃红肉,多选白肉。推荐鸡肉、鸭肉(去皮)等禽类;牛肉、羊肉等红肉适当进食;避免吃动物内脏、海鲜(特别是虾、蟹、贝类)。蔬菜汤、番茄蛋花汤、紫菜汤等嘌呤含量低,可适当饮用,但菌菇类汤嘌呤含量较高,要适可而止。

2.煲汤控制在1—2小时内,避免“老火”(熬煮4—6小时以上)。肉类煲汤前先焯水,可去除

部分嘌呤,焯水后倒掉第一遍水。

3.每次饮汤以一小碗为度,每周喝汤不超过3次。“营养都在汤里”是误区,蛋白质、铁等核心营养仍大部分保留在肉里,要吃肉。

4.中午喝汤优于晚上。白天人体代谢快,更利于尿酸排泄,晚上喝汤会增加夜间尿酸升高的风险。

5.每天饮水2000毫升以上,多吃蔬果(推荐黄瓜、西蓝花、香蕉)。

6.煲汤时加入薏苡仁(薏米)、玉米须等食材,能辅助养生。(摘编自《信息时报》)