



管住嘴 迈开腿 “中年油腻”也能化身“小清新”

►什么是中年？哪个阶段属于中年？中年有什么特点？据百度百科解释，普通人40岁-55岁作为中年阶段较为符合实际。此类人往往伴随着知识仍在积累，经验日益丰富，然而人体生理功能却在不知不觉中下降，心理能力的继续增长和体力的逐渐衰减，是中年人的身心特点。而人到中年，上有老下有小，中间还夹杂着生活与工作的纷纷扰扰，同时也伴随着越来越多的“疾病缠身”，身体也不堪一击。

中年训练：坚持五种训练益寿延年

大量研究证明，慢性病患者可通过体育活动来延长寿命。

预防心脏病，可以尝试有氧运动，每周3~4次。有调查显示，不到1%的20~39岁妇女患有冠心病，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，可以尝试高冲击力运动，每周1~2次。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，可以尝试力量训练，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，可以尝试瑜伽，每周1次。经研究发现，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。有研究者发现，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，可以尝试做90秒的平板支撑，每周3次。据统计，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。

中年养胃：保养肠胃，先抓三餐

人到中年，事业进入加速期，在家庭中也扮演顶梁柱的角色。但衰老也常常从中年开始，特别是肠胃，如果不加以重视，多种疾病就会随之而来。

肠胃不好是现代普遍存在的健康问题。国内一项涉及1.5万人的调查显示，95%的人都有过肠胃不适、恶心、胃痛胃胀等症状；超过八成的受访者有排便问题，可见肠胃不适已经成了现代人的常见问题之一。据统计，慢性胃炎作为一种常见病、多发病，在健康人群中的发病率高达60%。我国的幽门螺旋杆菌的感染人数，估计约为1亿，而幽门螺旋杆菌是导致胃癌的高风险因素。

专家告诉记者，现代人的肠胃问题由多种因素构成，首先是生活节奏的加快，导致三餐不规律。其次是压力大运动少。压力过大直接影响的生理功能就是肠道功能异常，如胃酸过多、减缓蠕动或加快蠕动等，使得现代人肠胃出现的问题越来越多，也呈现愈发年轻化的趋势。

专家表示，可能是觉得肠胃问题太过普遍，也可能是因为胃肠的不适不算大病，很多人即使发现自己的肠胃有问题，也不会及时采取措施，导致肠胃问题加重。有调查显示，面对肠胃问题25%的人会置之不理，仅有15%的人会选择就医。

专家指出，爱护肠胃首先要从控制饮食做起。尽量做到三餐规律，无论怎样，早饭一定要吃。中老年人的肠胃功能已经开始退化，生活要尽量规律。中年人一定要谨记吃饭时要“吃少、吃慢、嚼烂”，吃少，就是要吃七成饱，不过饱；吃慢就是要一口饭一口菜嚼50遍，不要狼吞虎咽。还有在饮食上要注意得结合环境，比如川渝地区的人爱吃辣，但如果长期生活在北方，爱吃辣的口味就要有所改变，毕竟川渝地区潮湿，吃辣可以祛湿，而北方干燥，辣椒虽好，吃太多也容易上火。

对于经常出现胃胀、消化不良等状态的中年人，专家建议可以多吃一些健脾胃的食物，如茯苓、莲子等，这些药食同源的食物有助于健脾胃，另外，可以喝点酸奶进行调节，酸奶经过发酵更容易消化，最好喝益菌多的酸奶。需要注意的是，酸奶不建议喝太凉的，特别是夏季，常温的酸奶对肠道健康更好，因为凉酸奶温度过低，会对肠道造成刺激。年轻时火力旺，问题显现不出，年纪逐渐变大后，凉酸奶对肠胃的刺激更大。

中年养生：从养成这几个习惯开始

谈及“养生”，多数人会认为那是老人的事，至少退休以后才需要考虑。然而事实上，如今越来越多的中年人也“疾病缠身”，身体不堪一击。

临床上不难看到这样的现象，冠心病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的发病正趋于年轻化。统计资料也显示，近年来，不少40岁左右的中年男性因心肌梗死、脑卒中等疾病失去生命。如今，中青年男性普遍应酬多，吃饭喝酒没有节制，造成脂肪摄入太多，加上运动不够、生活不规律、吸烟等危险因素。从某种意义上甚至可以说，很多中年男性的病与管不住嘴、迈不开腿有关。而乳腺增生、子宫肌瘤、神经性头痛、抑郁症等问题，也困扰着越来越多的女性朋友。仔细观察可以发现，这些疾病很多与情志有关。现代女性有三大特点：一是精神需求高，生活、工作难以得到满足感；二是情绪波动大，易发脾气、生闷气等；三是遇到问题喜欢往负面想，爱钻牛角尖、愤怒、焦虑，造成肝郁气滞，影响机体健康。

因此，养生应从中青年开始，抓住重点，防患于未然。对男性来说，最好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯，不要中了“烟酒”的招；推掉一些不必要的餐桌应酬，而可以用结伴健身、郊外远足等方式，打造人脉圈。女性朋友则要学会给自己减压，不要完全被生活、工作的琐事困住，每周可给自己留出一段时间，与闺蜜逛街、谈心等，以免将不良情绪积压在心里。宽容和理解他人，知足常乐。

无论何种年龄、性别，健康的生活习惯都是必不可少的。一日三餐要按时，不要经常变换，可以试着过一下“老年式”的生活；坚持健康饮食，饮食合理最好的办法是在家吃饭，做到荤素搭配、食量适度。在专家看来，最好的运动是散步和爬楼，可以与工作或生活结合起来，比如上班少坐两站地，回家爬几层楼等。

此外，保持乐观情绪。上班时要精力集中工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能心情舒畅。

（下转A10版）