



“我的人生是从 50 岁开始的,以我的经验来说,五六十岁是人生的折返点,由此人生可分为两段:50 岁以前是打基础阶段,我们往往为立足社会、养家糊口而疲于奔命,基本上是为别人活着;50 岁以后,已经奠定了一定的经济基础,职业目标也基本完成,这才到了实现自我、创造自我,最有价值的阶段。”这是日本佛学大师、活了 102 岁高龄的松原泰道的人生感悟。

英国一项研究也发现,50 岁是快乐的“黄金年龄”。参与调查的 50 岁及以上人群中,85%的人称,二三十岁时担心的事情已经变得无足轻重,另有 2/3 的人表示,比以前更加自信。如果人生是条抛物线,50 岁时的我们综合能力处于顶端。

但遗憾的是,此时我们的身体状况开始明显走下坡路。“每个 50 岁的人眼前都应该有块‘前方事故多发’的健康警示牌。”中国健康教育中心沈雁英教授说,很多退行性疾病此时开始出现,一些长期不良生活习惯导致的病痛也开始逐渐显现。心脑血管病需要警惕“50 岁现象”,而“五十肩”形容的是 50 岁的人肩周炎高发。来自《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,50 岁及以上中老年人人群中,高血压患病率已超过 50%。还有数据显示,51~65 岁时,慢性萎缩性胃炎的患病率达 53%。

沈雁英说,新的“长寿歌”是这样唱的:“过去人生七十古来稀,如今八十不稀奇,九十多来兮,百岁笑咪咪。”要想保证 50 岁后的生活质量,一定要及时改变生活方式,在工作上做“减法”,健康上做“加法”,为健康人生来一次再出发。近日,美国“网络医学博士”网站刊文推荐了 50 岁后的健康宝典。

之前养家糊口为家人活,之后才是创造自我最有价值的阶段

# 五十岁,快乐的黄金年龄

## 遵循 3 个“10”原则

沈雁英说:“第一个‘10’是身体增加 10 岁,意思是说,要把自己当成 60 岁的人来重视养生保健;第二个‘10’是心态年轻 10 岁,指依然要保持青壮年的心态,积极向上,精力充沛;第三个‘10’是多活 10 年,通过自身努力,延长健康寿命,过有质量的晚年生活。”

## 膝关节省着用

人到 50 岁,关节尤其是膝关节退行性变化严重。新研究表明,慢跑等运动不会损害关节,反而有保护作用。沈雁英提醒,膝关节一定要省着用,平时多做慢跑、游泳、骑车、打太极拳等对关节有利的运动,告别快跑、爬山、羽毛球等伤膝盖的运动。站立时,膝关节承受的人体重量是 1:1,但下山时则会加重 3~5 倍。

## “空巢”但不空虚

50 岁时,孩子或在外地求学、工作,或已成立小家,以往热闹的家庭又回到了二人世界。沈雁英提醒,此时要想办法填满“空巢”,让自己的心灵不空虚。研究发现,养猫、狗等宠物能降低高胆固醇、心脏病风险;种点花草可以让你赏心悦目、心情舒畅。

## 重新发现性爱

尽管 50 岁的身体有些力不从心,但有不被孩子干扰、不用担心怀孕、更了解彼此性需求等优势,依然值得好好享受性爱。即便往后推迟 10 年,美国加州大学的调查发现,也有 67% 的 60~69 岁老人对性生活满

意。需要提醒的是,研究负责人怀斯利·汤普森博士说,随着体质的下降,中老年人的性爱次数可能会减少,但双方可以通过爱抚、亲吻来获得性满足。

## 新经历激活大脑

2013 年,让褚橙销售火爆的背后,是一位 74 岁才与妻子承包荒山种橙的老人——褚时健。不停止学习(哪怕是新乐器),尝试新事物,寻找新体验,去一些没去过的地方,甚至走一条从没走过的路回家等,这些新经历都会刺激你的大脑,建立新通路,让大脑更年轻。

## “一高一低”饮食

这能在抗战心脑血管病之路上帮你大忙。“高”指的是多吃高钾食物,可以缓冲钠盐升高血压的作用,对脑血管有独立保护效果,每天尽可能吃 1 斤新鲜果蔬,肾病患者除外;“低”则是指要严格控制盐的摄入,每天钠盐摄入量别超过 6 克,少吃腌制、熏制等含盐量高的食品。

## 运动降低痴呆风险

研究发现,中年人规律的锻炼,能让记忆力衰退的风险降低 39%,减少认知障碍的风险。这是因为运动会促进血液流向大脑,促进新的脑细胞生成。每周步行 5 次,每次 30 分钟就可以。

## “跟踪”自己

沈雁英教授说,关注健康,就不能忽视自我管理。血压、血糖、饮食、运动状况如

何? 建议将这些指标一一记录下来,制作成图表,对自己的健康做到心里有数,也为医生问诊提供帮助。现在很多智能手机都有相关应用,大家可以尝试借助它们来管理好自己的健康。

## 好习惯永远不怕晚

很多人会觉得自己已经 50 岁了,“坏毛病”改不掉了,身体就这样了。其实完全没必要悲观。以戒烟为例,任何时候戒都能带来寿命延长的效果,问题的关键是,一定要积极做出改变,不改变情况只会更恶化。英国一项新研究发现,70 岁后继续吸烟,会导致寿命减少 4 年。而在 60 岁、50 岁、40 岁或 30 岁时彻底戒烟,可分别延长寿命 3 年、6 年、9 年或 10 年。

## 选对食物

随着年龄增长,新陈代谢变慢,身体需要的热量也在减少。到了 50 岁,聪明的人会远离含糖饮料、酒精,将更多深色绿叶蔬菜如菠菜、茼蒿等搬上餐桌,会让水果的种类变得更多样,更不会少了含钙量丰富的奶制品。

## 锻炼平衡力

具有良好的平衡能力,是预防摔跤等损伤最好的方法之一。一项研究发现,坚持练习太极 6 个月,跌倒风险减少一半。西安体育学院运动医学教研室副教授苟波提醒,如果双手扶腰,男女闭眼单腿站立时间分别低于 8 秒和 6 秒,说明平衡感较差,通过练习闭眼单腿站、倒着走、打太极等方法可以改善。

## 有点肌肉更长寿

美国加州大学洛杉矶分校的一项研究发现,如果老年人拥有较多肌肉,他们的早亡风险就会降低,这是因为增长肌肉有助于降低老年人患代谢类疾病的风险。到了 50 岁,肌肉量开始快速滑坡,男性约减少 1/3,女性减少约一半。大家可通过俯卧撑、仰卧起坐、练哑铃等锻炼肌肉。

## 提前发挥“余热”

多花时间与朋友、家人甚至是安全环境下的陌生人接触,这对大脑很有好处。研究还发现,经常参加志愿者活动的人,患心脏病的风险有所降低,寿命更长。不用等到真正退休后才发挥“余热”,因为越早开始志愿者活动,对健康的益处就越大。

## 减少皱纹

中国医学科学院整形外科医院激光美容中心主任黄绿萍说,皮肤弹性是衡量人体衰老的指标之一。想要保持好皮肤,平时应少熬夜、忌烟酒;局部护理方面要做好防晒、防晒、保湿等工作;即使防晒、抗衰老能力较强的男性也应避免暴晒,外出时最好戴上帽子。

## 重视睡眠质量

对 50 岁的你来说,“我老了,所以睡不着”的观点是错误的,如果每天睡眠少于 7 小时,起床后精神不振,就应引起重视,积极寻找睡眠不好的原因,看看是否与缺少锻炼、焦虑抑郁、住处太吵等有关,并积极改善,如果效果不好应及时就诊。

(时报)