



“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，百岁笑眯眯。”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，膝关节一定要省着点用，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，中年人有规律的锻炼，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，他们的早死风险就会降低，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过敏、防晒、保湿等工作；即使抗晒、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)