

运动延寿有个“天花板”

研究:每周运动超过这个量,可能白练了

健康提醒

你有没有发现,身边越来越多人开始“卷”运动:有人每天雷打不动跑10公里,有人沉迷健身撸铁不能自拔。大家心里都揣着一个朴素的信念——运动得越多,身体越强壮,越可能长寿。

近日,一项最新研究可能会打破你的认知:运动确实能“延寿”,但它有个“天花板”。一旦超过某个临界点,收益不再增加,甚至可能“白练”了。



运动健身

运动超量不可取

2026年,一项发表在《英国医学杂志》子刊上的研究追踪了11万人,长达30年,结果发现:当运动量达到每周20 MET-小时(相当于每周快走5小时或慢跑2.5小时)后,死亡风险就不再明显下降。

换句话说,运动确实能“延寿”,但并不是“越多越好”。一旦越过这个临界点,身体获得的额外健康收益就趋于平缓——多出来的汗水,可能并没有换来更多的健康益处。

更值得一提的是,这项研究还发现:运动越“杂”的人,过早死亡风险越低,长寿的可能性越大。研究发现,运动种类最丰富的人,比只做1至2种运动的人,全因死亡率降低约19%。

运动越“杂”越延寿

这个问题的答案就藏在身体里——不同运动,练的根本不是同一套系统。
有氧运动(如跑步、游泳、骑车):主要锻炼心肺功能和心血管健康。
力量训练(如举哑铃、弹力带):锻炼肌肉

力量和骨骼健康,提升基础代谢。
协调性运动(如球类、舞蹈):锻炼神经控制、反应和平衡能力。
柔韧性练习(如瑜伽、拉伸):改善关节灵活性和身体柔韧度,预防损伤。

如果只做一种运动,身体得到的锻炼是“偏科”的。而多样的运动组合,能给身体带来全方位、多维度的刺激,让心肺、肌肉、神经、骨骼等系统协同受益,构建起更稳固的“整体健康储备”。这很可能就是拉开长期健康差距的原因。

中老年人“最佳运动配方”

人到中年,最怕的不是不想动,而是不知道该怎么动。有人天天暴走两万步,膝盖先扛不住了;有人只练一种运动,练了几年却发现效果越来越有限。其实,40岁后的身体,需要的不是“更拼命”,而是一份真正适合的“最佳运动配方”。

2023年《美国医学会杂志·内科学》期刊上一项涉及50万人的研究,专门为40岁以上人群筛选出了最适合的运动方式,答案都在这份配方里。

有氧运动,优先选这几类——
1.快走、慢跑、骑自行车:门槛低、好上手,强度可以根据自己的状态灵活调整。户

外进行还能顺带赏景,心肺功能也在不知不觉中提升。

2.游泳和跳绳:对关节比较友好,冲击较小,但锻炼效果不打折,全身肌肉和心血管耐力都能兼顾。

3.舞蹈类运动:比如广场舞,适合喜欢跟着节奏动起来的人。选一节有氧舞蹈课,一边享受音乐,一边提升心肺功能和协调能力。
力量训练,这三种方式很合适——

1.自体重训练:靠身体自重完成深蹲、俯卧撑、仰卧起坐等动作,家里或健身房都能练,核心力量和肌肉力量一并提升。
2.弹力带训练:借助弹力带进行力量练

习,可以根据自身情况调整强度和部位,对40岁以上人群比较友好。

3.健身器械训练:可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,有专业教练指导,姿势更规范,安全性也更有保障。

运动这件事,从来不是“越多越好”,也不是“越狠越有效”。一味拼量、冲强度,反而可能给身体添负担,背离了运动养生的初衷。

运动与长寿的相关研究早已印证:找到属于自己的运动强度,在舒适且可持续的节奏里让运动丰富起来,细水长流地坚持,才是真正的长寿之道。

(张明)

秋天一补就上火?

虚不受补别忘鸽子蛋

时令养生

入秋后,很多人开启了“贴秋膘”模式,盲目进补肉类、滋补食材。但有人发现,自己一进补就容易口干咽痛、长痘烦躁、脾胃胀满,不仅没补养身体,反而上火生湿、浑身不适。

其实这并非滋补食材的问题,而是此时不宜猛补、热补。此时暑湿未消,秋燥又生,人体脾胃功能偏弱,虚不受补,温热厚重的补品只会加重身体负担。而鸽子蛋性味平和、温而不燥,既能补益气血、滋养脾胃,又不会滋生湿气、引发内热,是虚不受补人群的绝佳食补选择,也是被多数人忽略的秋日养生珍品。

生活中我们常吃鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋,不同蛋类养生属性天差地别。鸭蛋性偏凉,脾胃虚寒者不宜多吃;鸡蛋虽平和,但滋补力度偏弱。而鸽子蛋是蛋类中少见的平补佳品,味甘咸、性平,归脾胃二经,核心优势就是平补脾胃、益气养血,适配夏秋换季的身体状态。

从现代营养学来看,鸽子蛋的营养结构十分优质。其蛋清蛋白质氨基酸配比均衡,脯氨酸含量高于普通蛋类,更容易被人体消化吸收,脾胃虚弱人群也能轻松接纳。蛋黄中富含优质不饱和脂肪酸,甘油二酯含量在各类蛋类中名列前茅,对血脂偏高人群相对友好。

鸽子蛋温和滋补,适配人群广泛,尤其适合体虚、虚不受补的人群,不同人群专属吃法和搭配各不相同,对症食用效果翻倍。

●体弱老人:老年人脾肾渐虚、代谢缓慢,常伴随乏力、精神差等问题。建议每天食用不超过2个鸽子蛋,搭配芡实、黄精、枸杞、木耳等食材,健脾益肾、温和养身,不给脾胃添负担。
●体虚儿童:孩子脏腑娇嫩、脾胃薄弱,换



鸽子蛋汤

季易睡不安稳、多动乏力。建议每天1个、每周2到3次食用鸽子蛋即可,搭配山药、小米、百合、莲子,健脾养胃、安神助眠,助力孩子换季养护。

●产后女性:产后多气血亏虚,易出现乏力失眠、脱发憔悴。每天吃1到2个鸽子蛋,搭配红枣、桂圆、当归,温和补益气血,改善产后体虚状态。

除此之外,长期熬夜、作息紊乱、气血不足的年轻人,以及更年期气血失调、情绪烦躁的女性,坚持适量吃鸽子蛋,也能有效调理身体、改善

善体虚。

需要提醒的是,鸽子蛋含有胆固醇,虽营养优质,但日常食用必须控制量,不可过量进补。虽然鸽子蛋温和安全,但存在一个关键食用禁忌:临床研究发现,约20%对鸡蛋蛋白过敏的儿童,同样对鸽子蛋过敏。但大家无需过度恐慌,这意味着80%鸡蛋过敏人群可正常食用鸽子蛋。不过,鸡蛋过敏者想要吃鸽子蛋调剂饮食,务必先到医院做专业过敏原检测,确认安全后再食用。

(王敏)

健康教育

拒绝毒品

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因,以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。有些新型毒品隐匿性强,但其成瘾性和危害性与普通毒品相似或更严重。

任何毒品都具有成瘾性,任何人使用毒品都可导致成瘾。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病,其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

毒品严重危害健康,会诱发人格与行为变化,出现病态心理,甚至产生幻觉妄

想,实施自我伤害和伤害他人的行为。严重时,会出现急性中毒甚至死亡。一旦吸毒成瘾,必须进行戒毒治疗。

吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。千万不要有好奇心理和侥幸心理,不要高估自己对毒品的抵抗力,永远不要尝试毒品。

远离毒品,珍爱生命,预防是关键。每个人都要学会识别毒品,学会拒绝,远离可能涉毒的不安全社交环境,不结交吸毒、贩毒人员。同时,充实自己,管理情绪,培养健康向上的生活态度。

(黄华)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第46条解读——“农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。”敬请关注。

穴位养生

藏在胸前的养肺穴:

中府穴

换季时咳嗽、痰多缠绵难愈?吃药效果不佳?别忽视胸前这个专管肺部健康的“门户穴”——中府穴。它如同肺的“通风阀”,能帮身体排出淤积的痰浊,理顺呼吸。

今天就来认识这个缓解咳嗽、气喘的经典穴位,学会找准、按对,赶走肺部“浊气”。

肺在体表的“总开关”

“中府”之名,“中”指中焦(脾胃区域),“府”即汇聚之所。中医认为,肺所需气血,先经中焦脾胃运化,再汇聚于此穴,最后输布肺部。因此,它是肺经气血的“起点站”,也是肺在体表的“总开关”。

肺易受风寒、痰湿、燥热等“外邪”侵扰,引发咳嗽、痰多、气喘、胸闷。中府穴如同守护肺的“门卫”,刺激它能快速调动肺经气血,将淤积在肺部的痰浊、寒气等“垃圾”排出,让呼吸恢复顺畅。无论是长期抽烟的痰多咳嗽、换季着凉的胸闷气喘,还是过敏引发的久咳,按揉中府穴都能辅助调理。

中府穴的位置在胸前外侧,靠近肩膀。首先,低头摸到脖子下方横着的锁骨,找到靠近肩膀的“肩峰端”;其次,从肩峰端垂直往下1寸(约拇指宽度),即“云门穴”;最后,从云门穴再垂直向下1寸(约两横指),便是中府穴(位于第一、二肋骨间的缝隙)。按压该穴时会有酸胀感,深呼吸时更明显。

作为肺经“首穴”,它是肺部气血的“源头”。日常按揉,能为肺部“减负”。
【咳嗽痰多】:无论风寒白痰或肺热

黄痰,促进痰液排出,缓解咳嗽。

【胸闷气短】:生气后胸口堵、运动后气喘,能顺气宽胸,呼吸变畅。

【肩背酸痛】:放松连接肩背的胸部肌肉,缓解久坐、低头导致的僵硬。

【鼻塞鼻塞】:“肺开窍于鼻”,疏通肺气可间接改善鼻塞、流涕。

3种实用按摩法

1.日常保健 | 指腹按揉法
用食/中指指腹按住穴位,力度以“酸胀可忍受”为宜。

顺时针揉2到3分钟,再逆时针揉2到3分钟,早晚各一次。
配合呼吸:按下时呼气,松开时吸气,助气血畅通。

适用:预防保健或轻微不适调理。
2.化痰止咳 | 拇指点压法
咳嗽痰多时,用拇指指尖垂直按压穴位。

稍用力,停留3秒后松开,重复10到15次。

注意:用指腹发力,勿用指甲掐,避免皮肤损伤。按压后若觉喉咙发紧,可尝试咳出痰液。

3.缓解肩背僵 | 掌根推揉法
用右手掌根按住左侧中府穴,稍用力向外侧(肩方向)推揉。
边推边移动,范围可扩大至胸部外侧,左右各推10次。

需注意的是,中府穴更擅长调理“实证”(如痰多、咳嗽有力、胸闷胸痛)。若为“虚证”(如气短乏力、动辄气喘、声低),需配合其他穴位。

(朱玲)



中府穴

定位

位于胸前壁的外上方,云门穴下1寸,前正中线旁开6寸,平第一肋间隙处。

中府穴