

每个年龄段各有 长寿指标 从20岁到70岁可自测

机体摄取氧气的的能力可反映心肺功能的强弱,平衡力可窥探神经与肌肉的合拍度,肌肉耐力则是一个人抵抗疲劳的关键。在一定程度上,这些硬指标堪称一个人的“长寿素质”,素质高的人往往生龙活虎,素质不高则可能提不起劲儿。

健康体适能是指在不过度疲劳状态下,机体能以旺盛的精力愉快地从事日常工作和休闲活动的的能力,堪称身、心、社会三方面的完好状态,肌肉力量、心肺耐力都是衡量指标。相对于最大摄氧量、肺活量等需专业仪器才能测出准确值的指标,我们可用以下一些测试自查“长寿素质”是否达标。



20岁 短距跑步试心肺

在3-5分钟内,男性如能完成1000米跑、女性完成800米跑,代表即使在较高强度的有氧运动中,心、肺的摄氧能力仍可满足机体需求。

在1分钟内,男性至少完成41次仰卧起坐,女性完成33次,表明腰腹肌肉力量和持续工作能力强,可降低各种损伤的出现。

20-30岁是一生中最强壮的时期,但不少年轻人常有三餐不规律、久坐少动、暴饮暴食、熬夜等不良习惯,机体此时的代偿能力十分强大,各种损伤

并不会立刻显现,而是在暗中积累,直到出现不适症状。

提高方法:

20岁人群应每周至少进行3次30分钟的高强度有氧运动,并配合30分钟力量训练,可进行适量负重,比如2公斤哑铃,在增强心肺的基础上提升肌肉力量。

不少年轻人开始加入八段锦、太极等中国传统养生术“大军”,这类运动有助增强神经-肌肉的协调能力,健身的同时又健脑。

30岁 平板支撑测肌骨

30岁是人生旅程的重要转折点,身体机能开始逐渐下降,新陈代谢变慢、肌肉流失、骨骼变脆等,但速度较缓慢,比如基础代谢率每年下降约0.5%、肌肉每年下降1%-2%、骨量以每年0.5%-1%的速度流失。

为评估全身肌肉情况,可尝试能否一次性坚持45秒平板支撑,或在9分钟内跑完1600米,如能合格表明“身体还不错”。

提高方法:

30岁前,生长速度更快,此后衰老占上风。作为机体活动的引擎,肌肉越多越能抵消衰老速度,力量训练应成为重点。而且,肌肉附在骨骼上,活动

时也会对其产生刺激。

将全身肌肉分为臀腿、胸肩、背臀三组,分别用深蹲或臀桥、俯卧撑、引体向上或俯卧挺身练习,每周每个部位至少练一次,连续练两天就要休息一天。

对于女性而言,相较于长时间慢跑等运动,进行高强度间歇训练的获益更多,可提高代谢率、减少内脏脂肪、改善肠道菌群。

不少简单运动都可采取高强度间歇的形式,比如快走、爬楼梯、跳绳3分钟,将心率提升至较高水平后,休息1分钟,待心率降低后,再运动3分钟,循环进行20-30分钟。

40岁 眼手试验看反应

40-50岁,机体常会迎来第一次断崖式衰老,不仅肌肉、骨量流失加速,神经细胞数量也开始以1万/天的速度递减,平均每10年大脑容量减少5%。因此,不少人会觉得大脑经常“短路”,记忆力、反应速度大不如前。

此时,神经系统反应快是一项长寿标志,否则可能代表功能明显下降。

测反应力可通过“眼手反应时间”来判断:一个人拿着尺子(零刻度朝下),垂直于地面后突然松手,被测者去抓尺子,如果抓住的刻度在5厘米左

右,说明反应较快,超过20厘米则反应比较迟钝。

提高方法:

在休息中自愈。冥想可增加大脑前额叶的活跃度,有效阻断压力产生的神经化学物质,清除杂念与压力,使其得到高效休息。发呆与冥想有相似之处。

找点刺激。使用非惯用手,每天脑中预演一整天的行程、学习新知识、处理复杂任务带来的挑战,也有助大脑进行自我完善和构筑,抵消神经细胞衰减带来的影响。

50岁 手捏小球估衰老

50-60岁,机体迎来多事之秋,各项机能显著衰退,女性雌激素急速下降,男性睾酮水平较峰值下降20%-30%,造成代谢水平下降、肌肉量减少,尤其是握力。研究显示,握力较低人群的不良心血管事件发生风险明显增加。

握力可通过握力指数来衡量,具体计算方式为:握力(千克)除以体重(千克)乘以100,双脚自然分开站立,双臂自然下垂,一只手全力握紧握力计,读取计数值。握力指数应大于50,且男性优势手的握力不得小于25千克,女性不小于18千克。

没有握力计,可手握一个有弹性的小球,手指发力把球捏到严重变形,待小球还原后算1次,左右手均能连续进

行20次算合格。

近期发表在《公共科学图书馆》的研究发现,相比握力,50岁以上人群的单腿站立时间受衰老的影响更大,可看作一项长寿预测指标。

确保安全的前提下,一只脚踩在平整的地面上,抬起另一只脚,开始计时,看自己能坚持多少秒。想要增加难度,可全程闭上双眼,测试大脑前庭、全身肌肉、姿势控制等的协调能力。成年女性闭眼单腿站立时应当超过12秒,成年男性超过13秒,时间越长代表身体越年轻。如果不是闭眼进行,单腿站立30秒也是合格水平。

提高方法:

无论是握力测试还是单腿站立,自测同时也是一次短时锻炼。

60岁 坐下起立练平衡

60岁后,机体常迎来第二次断崖式衰老,平衡能力也来到分水岭,此前恒定且较强,之后每10年会下降16%甚至更多,未来跌倒风险会大大增加。

下肢力量是预测摔倒的指数,也是衡量平衡力的指标,可通过“30秒坐起试验”自测。

坐在高度40厘米左右、稳定的椅子上,保持背部挺直,双手交叉于胸前,起身至完全站立,然后恢复到完全坐姿状态算一次,记录30秒内的完成

次数。如能做到15次以上,代表下肢力量良好。

提高方法:

蹲是一种非常全面的“腿力”训练,可提高髋部的稳定性,预防摔倒,但60岁以上人群需“浅蹲”,比如适量进行上下楼梯、在椅子上站起坐下等日常工作。

运动建议选择低冲击、低风险的项目,比如快走、慢跑、跳广场舞、太极拳,同时注意保护关节。

70岁 干扰试验评认知

70岁后,机体逐渐进入不稳态,神经元数量进一步减少、血流速度减慢,如果叠加缺乏锻炼、营养不足、社交减少等因素,老年人认知功能会严重衰退。

评估认知功能的强弱,可让老年人先记3个词语,比如皮球、国旗、树木,然后要求他们画一个完整表盘、数字,并画出指定时间的时针、分针位置,完成这项干扰测试后,让其复述此前的3个词语。如果无法完全复述,代表认知功能衰退,建议及时就医检查。

提高方法:

在这一阶段,老年人可通过简单的娱乐项目训练认知,比如数独、填字游戏、下象棋等。

不少老年人日常活动减少,但一生中都需要坚持每周至少150分钟中等强度运动[心率达到(220-年龄)的60%-70%],有助提高大脑供氧、维持肌力,但为避免超出身体负荷,建议老年人根据自身情况量力而行,不要一味追求运动量和强度,谨记安全第一。

(来源:生命时报 微信公众号《每个年龄段各有“长寿指标”,从20岁到70岁可自测》)