

人不是慢慢变老的

要经历2个“断崖式”衰老节点

▶ 50岁和63岁 2个身体“断崖式”衰老节点

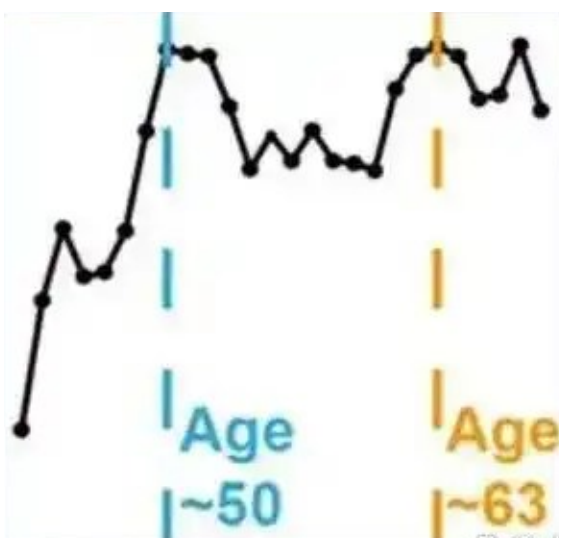
人不是慢慢变老的！3月，浙江大学、复旦大学等研究团队，在国际期刊《细胞代谢》发表了一项重磅研究：人体存在两个“断崖式”衰老的关键节点——50岁和63岁。

这两个年龄，就像身体的“健康分水岭”，在这两个年龄节点，人体内与衰老相关的蛋白变化，会出现两个明显高峰。

简单来说：
50岁衰老在“代谢”：代谢相关蛋白的变化最明显，血糖、血脂更容易失控，脂肪肝等代谢问题逐渐出现。

63岁衰老在“免疫”：免疫相关蛋白的变化最明显，体内炎症升高、免疫力下降，身体更易出现健康问题。

换句话说，抗衰老要找对抗衰重点，这样才能少走弯路，衰老得慢一点。



2个“断崖式”衰老节点。(研究截图)

你有没有发现身边很多人，40多岁时还精神抖擞，一跨进50岁的门槛，血糖高了、血脂也高了，甚至脂肪也加重了。

而到了60岁左右，身体更是明显“扛不住”：一场小感冒能拖个十天半个月，哪怕平时很注意，免疫力也大不如前。

这不是错觉，而是有实打实的科学依据！近日，浙江大学、复旦大学等研究团队发现：人体有2个“断崖式”衰老节点——50岁和63岁！

▶ 50岁的抗衰老重点：稳住代谢

很多人50岁后抱怨“喝水都长肉”，其实不是你嘴馋、不爱动，而是身体的代谢系统“衰老”了。

研究发现，50岁左右，与身体衰老相关的蛋白质会出现第一个变化高峰，核心问题就是代谢下滑——胆固醇代谢、脂质分解这些和身材、血糖血脂相关的“通路”，会集体“失灵”。

这也是为什么，很多人一到50岁就容易发福、血糖血脂升高，看似是不起眼的小问题，实则是身体在为后续的糖尿病、高血脂等代谢类疾病“埋雷”。

管好体重：别盲目减重

建议BMI维持在20至25，65岁以上不宜过瘦。优先通过快走、太极拳等温和运动（每天30分钟至45分钟）增肌，搭配高蛋白饮食（如鸡蛋、牛奶、鱼类）。

吃对三餐：低盐、低糖、低脂肪
多吃全谷物、新鲜蔬果、坚果和豆类，少吃红肉和加工食品。地中海饮食（富含橄榄油、鱼类）被证实可改善代谢指标。盐每天<5克。

控好“三高”：家庭监测不可少
血压目标<140/90毫米汞柱，收缩压不低于120毫米汞

柱；空腹血糖5.0至7.2毫摩尔/升；低密度脂蛋白胆固醇<2.6毫摩尔/升。避免大幅波动。

戒烟限酒：身体少一份损伤
吸烟会加重血管损伤，过量饮酒会升高甘油三酯。

充足睡眠：保证7小时至8小时睡眠
每天保证7小时至8小时睡眠，有助于改善代谢调节。

药物治疗：别硬扛，也别乱来
若生活方式干预效果不佳，需在医生指导下用药。如已确诊糖尿病、高血压、血脂异常等，务必规律用药、监测相关指标，切勿自行调药或听信偏方。

▶ 63岁的抗衰老重点：强化免疫

过了63岁，衰老的“剧本”就换了——不再是代谢问题，而是免疫系统“拉胯”。研究显示，63岁左右，身体与免疫相关的蛋白质会出现第二个变化高峰，身体的免疫力下降。这也是为什么，63岁后一场小感冒就能拖很久，伤口难愈合，心血管疾病、癌症的风险都会明显上升。

吃对食物 营养均衡
主副食、粗细粮、荤素合理搭配。适当多吃蔬菜水果，保证蛋白质、维生素、矿物质和微量元素摄入。适量多吃豆制品、奶类、十字花科

蔬菜、番茄、胡萝卜、鱼、荞麦、绿茶和黑木耳等，注意低脂、低糖、低盐。

坚持运动 但别过度
运动对增强体质、提高免疫力意义重大，但要选择适合自己的项目和强度，因人、因地、因时制宜，循序渐进、量力而行。

注意保暖 预防感染
顺应自然，注意气候冷暖变化，及时增减衣服。流感等传染病流行期间，少去公共场所，避免交叉感染。

及时补水 别等口渴
缺水不仅影响正常生理功能、降低免疫力，还易诱发呼吸、循环、泌尿等系统多种疾病。要养成及时饮水的好习惯。

充足睡眠 不要熬夜
充足睡眠是人体各器官进行自我

修复、消除疲劳、增进活力、增强免疫力的最佳途径。成年人应保证每天7小时至8小时有效睡眠，晚上睡不够，中午可以小憩一会儿。

健康生活 规律作息
生活规律，按时作息，戒烟限酒，远离有毒有害物质，注意保持汗腺、二便通畅，防止便秘。

良好情绪 适度放松
焦虑、紧张、抑郁和愤怒等不良情绪会对免疫系统造成极大伤害，诱发肿瘤等各种疾病。而良好的情绪能使生理功能处于最佳状态，有利于废物排泄、消除疲劳、增进食欲、保证睡眠，提高免疫功能。

保持社交 远离孤独
与朋友、家人愉快地互动能降低压力、带来幸福感，从而正向调节免疫系统。（据人民日报健康客户端）

痛到怀疑人生！ 痛风越来越年轻化 但你可以这样预防

最近几年，一直被认为是“老年病”的痛风，正悄悄盯上年轻人。很多人疑惑：痛风为何不断找上年轻人？女性会不会得痛风？不同人群又该怎么防、怎么治？今天咱们一起来了解。



痛风到底有多疼？

痛风痛风，来去如风。痛风常常在夜间或清晨突然发作，疼痛感像刀割，最常被“袭击”的部位是大脚趾，脚踝、膝盖、手腕、手指等关节也可能中招。发作时，患处会迅速变得红肿，摸上去发烫。

急性发作的剧痛会在数天到两周内自行缓解，但这不代表痊愈，只是“暂时休眠”，多数患者会在1年至2年内复发。

如果长期不控制，血液中过高的尿酸会形成“痛风石”，可能导致关节畸形、活动受限。

痛风是怎么来的？

如果把我们的身体想象成一座24小时运转的工厂，尿酸就是工厂产生的“工业废料”。正常情况下，“肾脏+肠道”这条“垃圾处理线”能及时把尿酸排出去，当尿酸的产出和排放不平衡时，就会痛风。

尿酸排不出去

年龄增长、高血压、糖尿病、慢性肾病等，都会让肾脏处理尿酸的能力下降。同时，身体里不止尿酸一种废料，比如乳酸就会和尿酸“抢车道”，这就是为什么剧烈运动、大量饮酒后容易诱发痛风，因为这两种行为都会产生大量乳酸，挤占了尿酸的排泄通道。食用某些

药物（如小剂量的阿司匹林、部分抗结核药等），也会影响尿酸的排泄。

这些都会让尿酸“疯狂”堆积
嘌呤是人体内生成尿酸的原材料。吃太多高嘌呤食物如动物内脏（肝、肾、脑）、浓肉汤、火锅汤、部分海鲜（贝类、沙丁鱼、凤尾鱼）等，会加速尿酸堆积。

一些疾病（如肿瘤化疗）会让细胞大量破坏，嘌呤暴增，尿酸跟着飙升。

果糖是年轻人的重灾区。奶茶、果汁、含糖饮料里的果糖，在肝脏代谢时既促进尿酸生成，又堵尿酸排泄，堪称双重打击。

痛风急性发作，往往需要一个“导火索”

一次性大量饮酒、暴食大量高嘌呤食物、关节受伤受凉、过度疲劳、熬夜、突然中断降尿酸治疗……都可能直接“点燃”痛风。

痛风为啥找上年轻人？

主要源于生活方式的改变。啤酒配海鲜、饮料当水喝、久坐不动……这些快乐背后，藏着痛风的隐患。

饮食结构：奶茶、饮料当水喝，高果糖摄入爆表！外卖、火锅、烧烤、夜宵不断，高嘌呤吃超标。

缺乏运动：久坐不动、缺乏

锻炼，代谢能力下降，降低尿酸排泄效率。肥胖是痛风非常重要的危险因素。

过量饮酒：尤其是啤酒和白酒，本身富含嘌呤且会严重抑制尿酸排泄。

精神压力大、作息不规律：长期熬夜、精神紧张会导致体内代谢紊乱，也可能诱发痛风。

痛风为何更偏爱男性？

女性拥有天然的“保护伞”——雌激素

女性在青中年时期，体内的雌激素能让肾脏更高效地排泄尿酸，所以中青年女性痛风很少见。

男性天生“防御弱”

男性体内的雌激素水平远低于同龄女性，同时，男性体内主导的雄激素可能会促进肾脏对尿酸的重吸收，再加上后天生活方式不太注意的话，自然更容易中招。

女性绝经后，“保护伞”收伞

女性也会痛风！进入绝经期后，卵巢功能衰退、雌激素水平下降，肾脏排泄尿酸能力将会接近男性，如果这个阶段还伴有肥胖、高血压、肾功能下降等问题，痛风的风险会更高。有家族史、肾病或长期吃某些利尿剂药物的女性，更要格外警惕。

不同人群如何防治痛风？

体检时如果发现血尿酸值超过420μmol/L，这就是明确的红色警报。

对于痛风的日常预防和治疗，养成健康的生活方式是基础，规范治疗是关键。

日常预防

多喝水 每日饮水量保证在2000ml以上，白开水、淡茶水最好。

管住嘴 少碰动物内脏、浓肉汤、部分海鲜、高果糖饮料、酒精。

迈开腿 规律有氧运动，如快走、游泳、骑自行车，避免剧烈无氧运动。

控体重 减重本身就是降尿酸。

规律作息 避免熬夜和过度疲劳，作息稳，代谢才稳。

高危人群 对于高危人群，要在上面基础上更严格控饮食，每3至6个月复查一次血尿酸。

确诊患者 对于已确诊患者，要严格遵循以上生活方式，遵医嘱长期规范降尿酸，千万别“痛了才吃药，不痛就停药”。也需要定期监测，将血尿酸长期控制在360μmol/L以下，有痛风石者需要控制在300μmol/L以下。同时，要积极控制与痛风并存的高血压、高血脂、糖尿病和肥胖。

（据新华网）

连吃两天确诊胃石症 蓝莓虽好但不宜多吃 更不能当抗炎药吃



近日，福建一女士连续两天每天食用半斤蓝莓后，突感上腹剧痛，伴有恶心、反酸，紧急就医后发现胃底被一个硬结团块完全堵住，诊断为典型的“胃石症”。在人们的印象里，过量食用柿子、山楂易得胃石症，怎么蓝莓吃多了也会这样？这到底是怎么回事？

蓝莓不宜过量食用 尤其是这三类人

蓝莓中富含果胶与鞣酸，若空腹或短时间内大量摄入，会在胃酸作用下与蛋白质结合，逐渐凝聚成难以消化的固体团块等沉淀物，引发“胃石症”。轻则可能导致胃痛，重则引发胃溃疡甚至消化道梗阻。

此外，很多人认为蓝莓作为一种天然食物，食用时不存在任何风险。实际上，下面这些特殊人群需格外注意。

●脾胃功能差者

首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任医师尚菊菊表示，蓝莓较寒，胃火较重和胃肠道功能正常的人群要适量吃，但对于脾胃阳气虚弱者，尤其小孩和老人等脾胃功能不好的人群，不建议过量食用。

●糖尿病患者

在常见水果中，蓝莓含糖量低于香蕉、葡萄、芒果等高糖水果，但高于草莓、柚子、柠檬等低糖水果。

虽然蓝莓常被列为低糖水果向控糖人群推荐，但医生仍建议糖尿病患者等需控糖人群，注意控制食用量或少量多次食用。

尚菊菊建议，对于糖尿病人来说，

想吃蓝莓的时候，可以上午各吃10颗，这样既不伤脾胃，又不至于让血糖升得特别高。

●服用抗凝血药物人群

蓝莓中含有维生素K，服用抗凝血药物的患者食用需格外注意，建议岔开时间适量吃。

勿把蓝莓当药食 抗炎作用有限

眼下正是新鲜蓝莓大量上市的季节，围绕吃蓝莓，还有一些讨论引发公众关注，比如“蓝莓可消炎、媲美消炎药”等，是真的吗？

尚菊菊表示，蓝莓的所谓“消炎”作用，其实是借助花青素里的一些物质，起到抗缺血缺氧的功效，从而增加机体抵抗力，其“消炎”机制与消炎药有本质区别。

当人体已经遭到细菌、病毒感染，机体出现炎症反应后（如白细胞增高，C反应蛋白增加等），吃再多蓝莓也起不到消炎作用。

■温馨提示：

食用蓝莓要适量，过量食用后若出现胃部不适，可先喝些温水，搭配几块苏打饼干中和胃酸；若症状持续或加重，务必及时就医。

（据《成都商报》）

降血压 这三种运动几分钟就管用

不少血压偏高的人认为，降压、保护心血管只要少吃盐、多运动就够了。但最近的一项研究，给出了一个更好达成的办法——等长运动，如平板支撑、扎马步、靠墙静蹲这3种，一次几分钟就管用，是降血压的最佳运动选择！

平板支撑 平板支撑的好处，不只降血压，多做还能收获更稳定的核心、更挺拔的体态、更轻松的腰背。

正确做法：脸朝下俯卧，脚趾抓地，双臂伸直，支撑起躯干，核心部位收紧，保持躯干呈平板状。相对应的降阶锻炼法：跪姿平板，膝盖着地，保持手臂伸直，身体核心收紧。

靠墙静蹲 从降压效果来看，靠墙蹲可能是最有效的等长运动。

正确做法：背靠墙，双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前，核心肌肉绷紧。

扎马步 别看扎马步动作简单，它也是经典的等长运动之一，同样有不错的辅助降压效果。

正确做法：双脚分开与肩同宽，上身保持挺直，膝盖弯曲，使身高降低10厘米左右，膝盖不超过脚尖。

以上等长运动，每组只需2分钟，通常做4组，组间休息1分钟至4分钟也就是说，每天抽空活动几分钟，就能完成一次“降压训练”，既不费事，又能有效打断久坐。

高血压患者运动记住4点 选对时间避开正午

在一天中有一个“运动黄金时间”，每天11时至17时运动。但要注意，避免在正午又热又晒的时刻进行户外运动。

给身体缓冲 不猛起猛停

高血压患者运动应循序渐进，避免突然剧烈运动或中途骤然停止。运动前，建议进行10分钟左右的热身，如慢跑、伸展等，帮助身体适应运动状态。

强度适宜不要逞强

高血压患者日常运动强度以“能说话但不能唱歌”的中等强度为宜。每周运动至少累计150分钟，可拆分成每天30分钟，甚至分段完成。

先评估再运动安全第一

运动前还要检查有无胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等不适症状，出现任一症状均应暂停运动并及时就医；结合自身病史与用药情况，若合并冠心病、心衰、心律失常、糖尿病、中风史或近期血压波动较大，务必先由医生评估并开具运动处方，不可自行锻炼。（据《北方新报》）