

长寿的“身体密码”中 这10个特征你占了几个

“长寿体质”令人羡慕，其实有迹可循。研究发现：心率缓、手劲大……这些常被忽略的身体特征，竟蕴含着健康长寿的“关键密码”。看看你占了几个？

血压稳

为什么血压稳定=长寿密码？

血压可以被称为是生命的“无声刻度尺”，数值稳，寿命长。尤其是别看高血压起初没啥症状，但长期不管理，它的“杀伤力”堪比定时炸弹。

广州医科大学附属中医医院天河心血管科主治医师廖婷婷2025年在医院微信公众号刊文提醒，高血压的危害不容忽视，它是脑卒中的首要诱因，显著增加心力衰竭、心肌梗死及猝死风险。长期高血压还会对全身器官造成隐形破坏，如导致肾小球硬化，引发慢性肾病，最终可能进展为终末期肾病。

此外，高血压还与动脉粥样硬化、主动脉夹层等风险紧密相关，严重时直接危及生命。因此，高血压的防治关键在于早期筛查与规范治疗。

手和腿有劲

你身边有没有这样的人——与其握手时仿佛被“铁钳”夹住，走路快得像一阵风？别小看这两种“力量”，它们可是健康的重要信号！

手有劲，握力大

2024年发表于综合性医学期刊《JAMA Network Open》的研究发现，握力是反映肌肉量的关键指标，而肌肉量较少的老年人10年内死亡风险显著升高。

更早的权威研究还揭示，握力强弱与癌症、心血管病等致命疾病密切相关。

2018年《英国医学杂志》一项覆盖多国的大型研究指出，握力每下降5公斤，全因死亡风险上升16%，心血管疾病、呼吸系统疾病（如慢阻肺）风险分别增加17%和9%。更惊人的是，握力较弱的人群患乳腺癌、前列腺癌、结肠直肠癌、肺癌等癌症的风险更高，且预后更差。

腿有劲，走路快

双腿也被称为是人体的“第二心脏”，走路快说明肌肉、关节、心肺协同高效。

2022年《通讯生物学》上发表的一项研究显示，步行速度越快，人越年轻。保持快走的人，估计到中年时的生物年龄要比实际年龄年轻16岁左右。这是因为，步行速度越快的人，白细胞端粒长度越长。端粒被认为是衰老的生物标志，端粒越长，衰老速度就越慢。

综上所述，走路快的人比走路慢的人，更健康长寿。深蹲、爬楼梯、快走练起来，让你每一步都踩出“年轻节奏”。

你以为“快”才是健康密码？其实这些日常动作越慢，可能越长寿！科学证实，在这3个方面速度慢的人，往往更易获得长寿青睐——

心跳慢一点，心脏更年轻

2024年，《科学报告》期刊上发表的一项涉及三个国家的研究揭示：静息心率与寿命之间存在反向关系。

其中，5年内静息心率每增加10次/分钟，死亡风险增加20%。静息心率较慢的人，则更为长寿。

研究在统计中发现：静息心率超过90次/分钟的参与者，平均寿命为70岁，而静息心率低于60次/分钟的参与者，其平均寿命则高达79.3岁。两者之间相当于9年的平均寿命差异。

心跳慢、起床慢、情绪慢

起床慢一点，护心脑血管健康

战略支援部队特色医学中心干部病房刘雪微曾在健康时报刊文中表示，早晨醒后不要马上起床。尤其是老年人椎间盘较松弛，突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰背部，还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的人如果突然改变体位，可能发生意外。

早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒，呼吸心跳加快，血流加速，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液易形成血栓造成栓塞。

情绪慢一点，身体更稳当

情绪波动大的人，往往伴随着性子急、脾气暴，甚至生气时暴跳如雷，

与人争得面红耳赤；高兴时又容易大喜过望、乐极生悲。因为一点小事，导致情绪激动，出现悲剧的事情并不是少数。

北京胸科医院心脏中心主任医师张健2023年在健康时报刊文介绍，常说“急火攻心”“伤心欲绝”，当你感到悲愤心痛时，心脏也可能正在“变形”。

强烈情绪可能引发“应激性心脏病”——心肌会暂时变形，若持续不缓解可能导致心脏骤停，造成猝死。如果生气、悲伤、紧张等情绪过于强烈，会使肾上腺素飙升，引发血管收缩，加速动脉粥样硬化，增加高血压、冠心病风险。抑郁症也是心脏病危险因素之一。情绪管理对心脏健康至关重要。

血糖、胆固醇、尿酸、肌酐指标正常

人人都想长寿，但你知道吗？身体这4个关键指标水平低一点，可能是健康长寿的“密码”！尤其40岁后更要定期监测。

2025年5月，《生物老年学》杂志上刊发的研究分析了3万多名老年人的血液数据，其中包括8000多名百岁老人。研究发现：百岁老人的胆固醇水平更优秀，血糖、肌酐、尿酸指标明显更低。此外，血糖平稳是长寿的关键因素。

血糖

郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病科主治医师梅湘凝2024年在科室微信公众号刊文表示，长期的高血糖会造成对患者身体的高糖毒性，可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经的损害或器官功能不全，导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

胆固醇

胆固醇分为低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。高密度脂蛋白胆固醇，是“好胆固醇”。适当高一点好，可以降低心血管疾病风险。

四川大学华西医院内分泌代谢科高级实践护士古艳2025年在华西医生微信公众号刊文介绍，大家平时所说的胆固醇偏高，通常指的是“坏胆固醇”，也就是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的指标偏高。它会在血管上沉积，形成粥样

动脉硬化斑块，造成血栓阻塞血管，引发冠心病或者脑卒中等问题。

高胆固醇的危害往往不止这一个，它还会引起脂肪肝，造成肝脏脂肪的代谢异常；或者影响胆汁分泌，胆囊胆固醇沉积形成胆结石，也可造成急性的胆囊炎、胆管炎。

尿酸

天津泰达国际心血管病医院心血管内科主任医师杨宁2024年在个人微信公众号刊文提醒，高尿酸可不仅仅是痛风那么简单。它带来的全身性炎症和内皮功能不良，易引发高血压、冠心病、脑卒中、急性高尿酸肾病和慢性高尿酸肾病，甚至肾功能衰竭，这些才是

更可怕的。

肌酐

河南省安阳市第五人民医院检验科主任柯秋莉2023年在河南广播电视台台豫健之声微信公众号刊文指出，肌酐偏高可能会导致肾功能下降，如果严重的话，可能会引发肾衰竭、肾癌等疾病。其次，肌酐上升可能会导致血液中毒素含量过高，容易引发心脑血管疾病，如高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、急性心肌梗死等。同时，肌酐升高也可能导致骨质疏松，因此会破坏骨骼内的钙质平衡，导致骨质流失。此外，肌酐过高容易引起肾脏缺氧，导致贫血症状加重。

据新华社每日电讯微信公众号

