

如果你越来越懒得动 或是心血管出问题了

你有没有发现,身边越来越多看起来身体不错的人,突然就心梗、中风了?很多人感叹:病来如山倒,防不胜防。事实上,心血管疾病的发生,往往是一个长期累积的过程。

2025年,一项发表在国际期刊《美国医学会杂志》子刊上的研究,追踪了3000多名年轻人长达35年,发现了一个惊人的规律:那些后来患上心血管疾病的人,早在发病前12年,身体就出现了一个共同的、隐匿的预警信号——体力活动开始莫名减少。研究指出,从发病前12年起,这些人的日常活动量就开始明显滑坡,到了发病前2年,下降得尤为急剧。你以为是自己变懒了,其实是身体在“拉警报”!

为何“不爱动”会是心血管 发病前的重要“信号”?

当你长期缺乏活动,身体就像一台停转的机器,开始生锈、卡顿,引发一连串的“多米诺骨牌效应”——

心脏变懒:长期不运动,心脏的泵血能力会下降,血管弹性变差,血压悄悄升高。

代谢紊乱:不运动,脂肪、糖分代谢不出去,血脂高了,胰岛素不敏感了(糖尿病的前奏)、肚子也大了。这些都在

持续损伤血管内壁。

血管“长斑”:受损的血管壁就像生锈的水管,慢慢形成粥样硬化斑块。当斑块越来越大,血管越来越窄,直到某一天,彻底堵死。

心梗、中风,就是这么来的。

所以,当你的身体开始“拒绝运动”,那不是变懒了,那可能是身体在告诉你:循环系统已经开始出问题了。

不花钱的“护心良药”: 每周至少运动150分钟

好消息是,身体给了你足足12年的时间来补救。

世界卫生组织建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(快走、广场舞、太极拳等)或75分钟高强度有氧运动(跑步、骑行、游泳等),并搭配肌肉力量训练。

说白了,每天运动30分钟,就能给心血管上个“保险”。

有氧训练:快步走、跳舞等。可选择快步走、骑自行车、跳舞、拖地擦窗等持续活动,达到心率提高但仍能说话的状态,通常需要超过10分钟。

阻力训练:园艺、爬楼梯等。举起剪刀修剪花草、拿起未开封的食品罐、

不坐电梯选择走楼梯等,这些日常行为都属于抗阻训练(力量训练),即通过外部阻力来增强肌肉力量、耐力与体积。

柔韧训练:瑜伽、太极等。瑜伽、太极、普拉提等活动,有助于提高肌肉和关节的活动范围,对延缓关节衰老、促进肌肉恢复有着重要意义。经常进行柔韧性训练,还有助于降低中老年人跌倒风险。

平衡训练:闭眼走路、单腿站等。闭着眼睛走一小段路、尝试单腿站立30秒左右、在不同材质的地面上走路等,有助锻炼平衡能力,增强身体协调性和稳定性,降低因失衡而摔倒、骨折的风险。锻炼时务必保障安全,必要时可用扶手等。

6个护心好习惯 让心血管更“年轻”

除了规律运动,生活中的点滴细节也在默默影响着心血管的健康。养成以下6个习惯,为你的心脏加上一道“防护网”:

周末多睡会儿

2024年欧洲心脏学会大会上公布的一项研究显示,周末多睡一会儿,对心脏有益,尤其是对于平时睡眠不足的人。

睡醒赖会儿床

早晨醒后不要马上起床。尤其是患有高血压、心脏病的人以及老年人,如果突然改变体位,可能发生意外。先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

适量吃豆制品

2023年《营养素》上发表的研究显

示,常吃大豆食品(如豆腐、豆浆等)能降低糖尿病和心血管病风险。

早晚认真刷牙

2021年《欧洲临床研究杂志》发表的一项研究发现,不规律刷牙可导致心血管疾病、癌症发生风险升高。每天早晚需要认真刷牙。

常勾一勾脚尖

常做一个小动作,能有效“激活”血液循环,预防血栓的形成——那就是勾勾脚,它的学名叫“踝泵运动”。

经常开怀大笑

2016年《流行病学杂志》上发表的一项研究指出,经常笑可能有助于预防心脏疾病。笑作为一个独立的影响因素,或许与降低心脏病发病风险有关。

据人民日报健康客户端

45岁后这样吃这样做 能有效延缓大脑衰老

你是不是也常这样?话到嘴边突然忘了要说啥,上楼拿东西下楼就忘了要干嘛,离开家了突然想起好像没锁门……总觉得这是“老了”的正常现象?其实大错特错!大脑的衰老,比你想象中来得更早。

2026年2月,一项由浙江大学公共卫生学院和美国哈佛大学公共卫生学院的研究团队联合在《美国医学会杂志·神经病学》上发表的研究,给所有中年人敲响了警钟:45~54岁是延缓大脑衰老的“末班车”,此期间的健康饮食对晚年大脑健康至关重要。如果在中年坚持一种叫“得舒饮食”的模式,对大脑的保护作用最强,效果堪称“大脑守护神”。

建议多吃这6种食物

这种“得舒饮食”到底怎么吃?它其实很简单,有“五高一低”的特点,即强调高钾、高镁、高钙、高膳食纤维、高不饱和脂肪酸,少吃坏脂肪(低饱和脂肪酸)。

主食吃点全谷物

海军军医大学第三附属医院营养科营养师史宏梅2024年在医院微信公众号刊文指出,推荐每天6~8份谷薯类食物,其中至少2/3为全谷类食物。燕麦、藜麦、全麦面粉等未经深度加工的谷物,因保留麸皮和胚芽,富含B族维生素与镁元素,消化吸收速度比白米饭慢50%,能持续供应能量。

多吃白肉少吃红肉

肉类多选白肉,比如鸡鸭肉和鱼虾,禽肉去皮;少吃红肉,比如猪牛羊的肉。

每天吃够25克大豆对应的豆制品,按照蛋白质换算,相当于72克北豆腐、140克南豆腐、40克豆腐丝、55克豆腐干,可灵活选用。

每天吃一斤蔬菜

每天摄取4~5份蔬菜,每份100克,这与《中国居民膳食指南》中建议的

蔬菜摄入量300~500克/天差不多。建议一半以上为深色蔬菜,且多选择含钾和镁较高的蔬菜,如芥蓝、毛豆、芹菜、羽衣甘蓝、奶白菜、秋葵等。

每天适量吃水果

每天摄取4~5份水果,1个中等大小的苹果为1份,约400克/天。钾含量高的水果为牛油果、香蕉、杏、油桃等,镁含量高的水果为酸枣、橙子、香蕉、牛油果、火龙果等。不过,要尽量避免饮用果汁。

每日吃点乳制品

上海华东医院营养科副主任营养师李臻2024年在上海市健康促进中心微信公众号刊文建议,每日需摄入2~3份乳制品(1份相当于250毫升脱脂牛奶或150克低脂酸奶)。选择脱脂或低脂产品,既能满足每日800毫克钙的需求,又避免摄入过多饱和脂肪酸。

多选择优质脂肪

每日摄入10~15克橄榄油(适合凉拌或低温烹饪)和一小把坚果(如杏仁、核桃),用单不饱和脂肪酸替代黄油、猪油,既能提升风味,又能降低低密度脂蛋白水平。

可以多做这6件小事

常练抗阻运动

2026年2月,发表在国际期刊《老年科学》上的研究显示,坚持科学的抗阻运动,每锻炼一年,大脑就能年轻1.4~2.3岁,并且这种显著的健脑效果,在停止训练后仍能持续至少一年。

抗阻运动就是通过克服外来阻力(如哑铃、弹力带或自身体重)来锻炼肌肉力量的运动,常见的有俯卧撑、深蹲、举哑铃、臀桥和靠墙静蹲等。

坚持早点睡觉

华中科技大学同济医院老年医学科主任医师郑凯2024年在医院微信公众号刊文指出,进入深睡眠期,大脑的“排污系统”才能高速运转,把脑内的代谢废物清理出去。而深睡眠往往集中在前半夜。

日常适当喝茶

2025年,国际期刊《食品科学》发表的一项研究发现,经常饮用绿茶,有助于减少大脑蛋白质病变,保护大脑健康。例如每天喝3

杯(约600毫升)和7~8杯(约1500毫升)绿茶时,脑白质病变体积分别显著降低3%和6%。

保持良好情绪

湖北省武汉市第三医院神经内科护士文小琴2025年在健康时报刊文介绍,长期的压力、焦虑或闷闷不乐,会像“淤泥”一样堵塞大脑。神经科学家发现,这些负面情绪会悄悄改变大脑的结构和功能,甚至增加记忆力下降、反应变慢的风险。

多点社交活动

老年人社交不仅对身心健康有好处,还能够帮助维持大脑认知功能。要是缺乏社交活动,老年人就会感到孤独,也会出现大脑认知功能下降的情况,增加阿尔茨海默病的发病风险。

定期做好体检

定期体检,有助于及时发现并控制可能加速脑老化的因素,如慢性基础病、生化指标异常或感染等,做到早防早控。

据人民日报健康客户端

