

轻松比别人多活6年 这个功能好的人自带“长寿体质”

心肺功能是健康的“晴雨表”，关系到你的每一次呼吸和血液循环。《美国心脏病学会杂志》发表了一项对超过75万人的研究发现：心肺功能好的人，平均可以多活6年以上。研究发现，心肺功能最好的男性，比心肺功能最差者多活6年。心肺功能最好的女性，比心肺功能最差者多活6.7年。

心肺功能好，精力充沛不喊累。中山大学附属第六医院康复医学科王伟铭提醒，有些年轻人爬楼梯气喘吁吁，有些年迈老人一天到晚神采奕奕，差别就在心肺耐力。

心肺功能好，大脑年轻不痴呆。数据显示：与心肺适应能力低的人相比，心肺适应能力高的人全因痴呆和老年痴呆症发病风险分别降低了40%和38%，全因痴呆发病时间延迟了1.48年。

心肺功能好，心血管死亡风险低。《欧洲心脏病预防杂志》发表的一项研究表明，与高心肺功能者相比，低心肺功能者的心血管死亡风险增加



图据AI生成

74%。

心肺功能好，器官衰老速度慢。北京大学第三医院心内科主任医师徐顺霖介绍，适当动起来，让心肺功能不减退，血管畅通，肺脏能够吸入充分的氧，心脏有充分的力量把氧气通过血管，送到全身，这就是脏器不衰老的秘籍。

2023年《应用生理学杂志》上刊发的一项研究显示：心肺功能随着年龄的增长而下降，不运动或总躺着会加速心肺功能下降。

研究将22名健康中老年人分为“躺平组”和“运动组”：“躺平组”卧床14天，心肺功能暴跌13.4%，恢复心肺功能

到正常水平花了1个月。“运动组”同样卧床14天，但每天有1小时运动，包括有氧骑行和抗阻训练等，结果心肺功能“稳如泰山”。

一个动作快速自测心肺功能如何？徐顺霖分享一个动作——仰卧空中自行车。方法：仰卧在垫子上，两手放于体侧，手心朝下，双腿弯曲放松。屈膝抬高双腿，上半身保持不动。两腿轮替好像蹬自行车一样。如果1分钟内没有做到60次轮替，则表示心肺功能比较差。这个动作可以有效地刺激心肺，逐步提高它们的功能。

据人民日报客户端

早起“黄金3分钟” 6个动作让全身受益

早上起床后的3分钟，是养生保健的“黄金3分钟”。学会这6个小动作，让你全身健康都受益。

早起拉伸：通脉络、活气血。有助于减少心脑血管疾病发生概率。

侧躺深呼吸：抱好膝盖；低头吸气、抬头呼气，重复3至4次。排出浊气。

搓脸：双手放在脸颊；按太极图方向逆时针搓脸约20秒。调畅气血。

捏耳朵：从上到下、从里到外将耳朵捏一遍，调理五脏六腑。

敲大椎穴：手握拳，轻敲大椎穴约20次，可振奋阳气。

用木梳梳头：使用木梳，从前往后梳头，或按按百会穴、四神聪穴。改善头部血液循环，养发护发。

据CCTV生活圈

这食物不起眼 却是血管“清道夫”

中医认为，南瓜子性味甘平，无毒，有杀虫、下乳、利水消肿的功效。

男性吃：南瓜子中富含脂肪酸和锌元素，能增强前列腺的抗菌杀菌能力，强化膀胱及尿道功能。

女性吃：南瓜子含有丰富的维生素E、类胡萝卜素和硒元素等物质，可以帮助清除自由基，保护皮肤。

老人吃：南瓜子具有高钾、高镁、低钠的特点，还含有丰富的多不饱和脂肪酸，有助于降低血液中的“坏胆固醇”水平，改善心血管健康。

据养生中国

最高级的养生，就一个字“少”！

古人有言“少则得，多则惑”，意思是说少取反而能获得，贪多反而会迷惑，少，也是最高级的养生。

少食，则少疾。每当我们进食到一定量的时候，身体自会发出信号，就是“饱”感，就该及时停止，此即“少食”。

唐代百岁医学家孙思邈精辟地指出：“食欲数而少，不欲顿而多。”现代研究结果也支持这一观点。有人曾对1400名处于正常热量供应状况下的60至64岁的人进行了试验研究，发现在饮食总量不变的情况下，一天吃6顿的，比

一天吃1至2顿的心脑血管病患病率减少50%，比一天吃三顿的患病率下降18.8%，这说明，少吃多餐的确有益人的健康。民间有句老话：“常有三分饥，百病不相袭。”七分饱，三分饥，恰到好处，才守得住健康。

少欲，则少忧。“欲”就是弥补心理缺陷的需要或贪求。《孟子》有言：“养心莫善于寡欲。”内心的丰盈，源于欲望的减少，而非外物的增加。少欲，知足，放下贪念，才是养心之法、善身之道。

少思，则少愁。思虑太

过，尤其是焦虑苦思、纠结不定最为伤神。少思虑并不是思虑越少越好，而是掌握正确思想方法，理智地待物处事。小事想多了，身疲；大事想多了，累心；烂事想多了，烦人，长期这样脾虚，中气不足。

少怨，则少悲。谁都会遇到不顺心的事，有人怨声载道，有人一笑置之。孙思邈在东晋养生家张湛《养生要集》的基础上，提出了“十二少”，即“少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶”。

据养生中国