

# 5大关键“长寿能力”,您占了几个

## 1 身体这5项能力越强 长寿的可能性越大

### 咀嚼能力:不只是吃饭的事

2025年9月,《牙科研究杂志》上的一项研究发现,咀嚼功能越强,全因死亡风险越低,尤其是老年人。

咀嚼功能每降一级,死亡风险上升9%;存在咀嚼困难的人,死亡风险高25%;保持最佳咀嚼功能,6年生存率提升3%。

咀嚼动作虽局限于口腔,却能通过神经、内分泌等系统将健康益处传递至全身,构建起全方位的抗衰防线。

### 手的握力:手劲大,寿命长

握力远不止手劲大小,更是全身肌肉力量,尤其是上肢肌群健康的重要指标。2024年发表于《美国医学会杂志》子刊的研究发现,握力弱往往与全身肌肉量少相关,而这类老年人的10年死亡风险显著更高。

参考标准为,正常成年人的握力值应达到男性≥28公斤,女性≥18公斤。

### 步行速度:走得快,老得慢



步速是综合反映老年人健康状况的指标,体现了身体的适氧能力、心肺功能和下肢肌肉耐力,也会影响到一个人独立生活的能力。

普通人步速约为0.9米/秒。若步速低于0.6米/秒,则是一个重要警示信号,提示可能存在明显的肌肉萎缩或功能衰退。

### 坐站能力:起身之间见真章

坐站能力是评估下肢肌力、核心稳定与关节灵活性的关键动作。这个看似简单的起坐过程,实际上需要腿部肌肉、髋膝协调与身体平衡系统的整体配合。

挺胸抬头坐在椅子上,双

判断一个人是否真正“衰老”,不能只看外表皱纹和年龄数字。身体所展现出的5项关键“长寿能力”,才是更为客观的“衰老刻度尺”。如果你发现自己一项都不突出——别慌,赶紧锻炼起来!

手交叉放在胸前,反复站立坐下。12秒内,中老年人若能完成5次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明下肢肌肉衰退。

### 自理能力:高质量长寿关键

长寿的真正意义,在于高质量的生命体验。自理能力,即独立完成穿衣、吃饭、洗漱等日常活动的能力,是衡量健康寿命最直观的标尺。

## 2 “长寿能力”不突出 赶紧练一练

上面所有能力,都指向同一个抗衰核心——运动。建议大家可以将以下三类运动融入生活中:

### 1. 有氧耐力运动

增强心肺功能、提升步行速度、改善整体代谢水平,为身体“发动机”注入活力。可以尝试快走或慢跑、休闲骑行、游泳、爬楼梯。

建议:每周累计150分钟以上,可分次进行,每次持续15-30分钟。

### 2. 力量训练

这类运动直接增强肌肉力量与骨密度,是提升握力、坐站能力,对抗肌肉流失的核心。使用弹力带、小哑铃(或矿泉水瓶)进行辅助运动,或者深蹲、靠墙静蹲等。

建议:每周进行2-3次,针对主要肌群,每个动作做2-3组,每组10-15次,感受肌肉酸胀但不疼痛为宜。

### 3. 平衡柔韧性练习

改善关节灵活性、增强身体平衡能力,是支撑自理能力、预防跌倒的关键。可以选择太极拳、八段锦、瑜伽拉伸等。

建议:每周进行2-3次,或作为运动后的放松环节,每次10-15分钟。 刘宇馨

## 大闸蟹死了为何不能吃

“演员乔任梁爸爸因吃8个死蟹住院”的消息近日登上微博热搜。相关视频称,乔父因舍不得丢弃家中已存放三日的大闸蟹,在食用后出现食物中毒症状,发烧入院。视频中透露,他吃了10只螃蟹,其中8只为死蟹,导致病情在短暂退热后再次加重。大闸蟹确实好吃,但为什么死大闸蟹不能吃?

### 细菌分解死蟹生毒素

专家表示,死了一阵的大闸蟹不可拿来蒸了吃。相比于海蟹,大闸蟹生活在细菌更喜欢的淡水中,而且大闸蟹身上的绒毛、缝隙也多,更易长细菌。大闸蟹死后,本就生

活在蟹上的大量细菌脱离免疫系统的压制,开始借着大闸蟹里的蛋白质、脂肪、淡水等资源“疯狂繁殖”。这些细菌有的能产生耐热的毒素,有的能和酶一起分解蛋白质产生耐热有毒的组胺,蒸熟了也无法避免。

急诊专家介绍,螃蟹死亡后,细菌在分解其体内蛋白质和游离氨基酸时,会释放出组胺、腐胺、尸胺等多种生物胺毒素。其中,组胺含量最高、生成速度最快,是引发中毒的主要元凶。

### 活蟹蒸熟后冷藏保存

实际生活中我们面临另一个问题:买来大闸蟹

一锅全蒸了,一顿饭又吃不掉,那该如何处理?

专家表示,一种办法是彻底蒸熟了放冰箱慢慢吃。另一种方式,则是活着冷藏。研究显示,让大闸蟹缓缓冷却到7℃左右保存,能让它们最长存活10天。家里冰箱冷藏温度一般在2℃到4℃,若给大闸蟹裹上湿纸巾保湿再冷藏,也能让它们活得久一些。

营养科专家建议,老年人每次食用大闸蟹建议不超过1只;2岁以下婴幼儿不建议食用。痛风和高尿酸人群如果在急性发作期,需要禁食大闸蟹,缓解期则每次食用不超过1只,且严禁饮用蟹汤。 鄂阳

## 哪类维生素对呼吸道“友好”

冬季,各类呼吸道传染病蠢蠢欲动,威胁健康。维生素A和维生素E就是两种对呼吸道非常“友好”的维生素。

维生素A发挥着重要的抗感染作用。维生素A多存在于动物性食品中,以动物肝脏含量最高,禽蛋、奶类含量也较多,如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。此外,胡萝卜、菠菜、番茄等绿叶蔬菜和红黄色水果中,类胡萝卜素含量丰富,被人体摄入后可转化为维生素A。

维生素A摄入不足,还会影响免疫功能,并导致干眼症、毛囊增厚角质化等。

维生素E可增强呼吸系统的免疫力。维生素E含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果,芝麻油、茶油等植物油,菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬菜水果,以及鱼肝油、大豆、蛋黄、扇贝等。

维生素E摄入不足时,会导致溶血性贫血、免疫功能下降等。 姜觅