



40岁后体能“断崖式”下降 这些好习惯让中年人越活越年轻

人到中年，欲说还休，年龄一天天长，身体状态、颜值气色却在一点点下滑。年轻时跑个步、爬个楼，轻轻松松。现在人到中年，干一点体力活，就气喘吁吁、浑身酸痛。苏齐表示，这不仅是“年纪大了”，更是你的身体在发出信号，你的“体能”正在悄悄溜走。

洪昆达介绍，2025年12月，国际期刊《恶病质、肌少症和肌肉杂志》刊发的一项研究揭示了体能变化的残酷规律：普通人的体能巅峰期在26—36岁，之后便开始下降。从40岁左右开始，体能将会直接“断崖式”下降。

研究分析结果，带来了一个好消息和坏消息。坏消息是，传统观念认为肌肉减少症是70岁时的疾病，但实际上肌肉衰退的生物学过程早在35岁就已开始。好消息是，养成运动习惯，能显著延缓体能衰退，任何年龄开始都不晚。年轻时养成运动习惯，体能可提升11%；即使中年才开始，也能显著延缓衰退，效果持续到老年。

此外，相关研究还显示，运动能力越差，死亡风险越高。从死亡之前10年开始，就会出现运动能力衰退的迹象。所以，“体能”还是寿命的“隐形标尺”。

健康养生专家建议，中年人不妨换一种活法——不贪多、不求快，专注于那些能轻松融入日常的“养生小事”，从坚持“年轻习惯”开始，慢慢养、坚持做，让自己拥有更轻盈的身体、气色更好的皮肤、更饱满的精神状态，拉开与同龄人的距离，让自己更年轻。

本期养生堂邀请泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐和福建医科大学附属第二医院康复医学科行政副主任、医学博士洪昆达为大家提供专业的建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



▲早睡精准匹配褪黑素分泌高峰和生长激素释放期，激活全身修复程序。

▼放空冥想，可以停止精神内耗、排除焦虑。

动养

组合做好四训练 每天年轻10分钟

肌肉是保持年轻态的重要基础，力量训练远不止于塑形，它更是对抗衰老的利器。2024年，国际期刊《生物学》上发表的一项研究显示，每周进行90分钟的力量训练，可将生物衰老减缓3.9年。如果分摊到每天，大概就是10多分钟。

洪昆达建议，无论你处于哪个年龄阶段，从现在开始行动就是最好的时机。

●**有氧运动强心肺**。每周进行3—4次，每次30—60分钟中等强度有氧运动，如快步走、慢跑等，以“轻微呼吸困难但仍能轻松交谈”为宜。日常也可以连续进行至少10分钟家务活动，如扫地、拖地。

●**抗阻训练增肌肉**。可先采用自重训练（如坐姿抬腿、靠墙蹲起、俯卧撑、卷腹）作为入门，后期加入弹力带、哑铃、杠铃等辅助训练。每周练习2—3次（间隔开），每次2—4组，每组8—12下，组间休息1—3分钟，自我感觉保持在有轻度呼吸困难到呼吸急促的程度。运动过程中不要憋气。

每天15分钟，就能助力身体激发抗衰老力。

●**平衡练习防跌倒**。在有氧运动前，可先进行平衡训练。推荐每周练习1—7次，每次1—2组，每组4—10种不同的平衡动作，如单腿站立、弓步平衡、脚跟脚尖站立、瑜伽等。初始阶段可借用稳固的椅子或墙面辅助。

●**柔韧性训练护关节**。动态拉伸如手臂旋转、腰部扭转，可增强关节活动范围；静态拉伸如椅上压腿、坐压腿，有助于强化关节周围肌肉。拉伸应覆盖全身主要大关节，单个动作每次保持30—60秒，重复3—4下，每周练习2次。

每天靠墙站10分钟 挺拔体态自然来

如果难以开展运动，不妨试试最简单

的“靠墙站立”开始。洪昆达表示，这不仅仅是一个姿势，更是一种反重力的全身肌肉训练，持续标准站立1分钟就可以有效消耗热量。

很多人常常有脖子前倾的习惯，不但身高大打折扣，连气质都减分许多。对于轻微的驼背，靠墙站立就是一个不错的矫正方法，简单有效。

靠墙站立的核心是让身体多个部位贴合墙面，通过静态发力调整脊柱、肩膀、骨盆的力线，改善圆肩驼背、头前伸等问题。站立时，找一面平整的空墙，光脚或穿薄底平底鞋，站在墙前5—10厘米处，双脚与肩同宽，脚尖自然朝前。从下到上依次调整，让身体后侧尽可能贴住墙面，足跟贴墙、臀部后侧贴墙、骨盆保持中立位，上背、中背全程贴墙，肩胛骨向墙面收拢，后脑勺贴墙，下巴自然微收，双臂自然下垂。每天坚持10分钟，就能慢慢拥有挺拔的体态。

踮踮脚尖防血栓 全身血液“活”起来

踮脚尖是一个站着、坐着甚至躺着都能做的简单动作，却能防血栓、护心脏，让全身血液“活”起来，使血管年轻。

苏齐介绍，踮脚尖能让小腿肌肉明显收缩，像“加压泵”一样推动静脉血回流。同时可以锻炼下肢肌肉，小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血流量，大致相当于心脏脉搏排血量。经常练一练，可以让全身血液回流通畅，避免心脑血管疾病的“偷袭”。

此外，经常踮脚还具有缓解腰酸背痛、增强肾脏功能、改善睡眠质量等辅助功效。

站着踮脚时，可慢慢踮起脚，脚趾紧紧抓住地面，将重心从脚尖落到前脚掌，放松身体，最后落下脚跟轻撞地面。躺着勾脚时，可将两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。坐着踮脚时，可勾起脚尖朝自己保持3秒，再绷紧脚尖往下压，再保持3秒。

静养

日常防晒不偷懒 抗衰习惯好处多

要想皮肤老得慢一点，秘诀就是——防晒。紫外线是皮肤衰老的“加速器”，它不仅让你晒黑，更会导致皮肤粗糙、松弛、皱纹加深、色素沉淀。

洪昆达建议，把防晒当作日常习惯，可以选择遮阳伞、防晒衣等“硬防晒”，并搭配防晒指数适合的防晒霜（日常SPF20—30，海边SPF50+，条件允许每2小时补涂）。

当然，防晒不等于完全隔绝日光，手背、胳膊等部位可适当接受温和日照，促进维生素D合成。

提早入睡15分钟 激活身体修复程序

“用了那么多护肤品，也不及一周早睡的效果。”其实，很多身体问题的“解药”都藏在睡眠里。

苏齐提醒，夜晚是天然的“系统维护时段”。早睡能精准匹配褪黑素分泌高峰（22:00—次日2:00）和生长激素释放期（深睡眠阶段），激活全身修复程序。这种“被动养生”模式，能以最小成本收获健康红利。

不要把睡觉看作一天的结束，而是把睡觉当成一天的开始。如果觉得一下子晚上10点睡觉很难适应的话，不如试着先从比原来早睡15—30分钟开始，坚持一段时间后循序渐进。

每天放空10分钟 给心灵松绑减负

一个人整天心事重重、焦虑烦

躁，表情自然不会好看，看起来也会更衰老。2023年国际期刊《细胞·代谢》上刊发的一项研究发现：长期压力下，人的生物年龄与实际年龄相比要老上3岁。但好消息是，当摆脱压力时，就能返回到之前的状态。

苏齐建议，每天花10分钟放空，什么都不想，该休息时一定要放松好好休息，停止精神内耗，也可以尝试“4—7—8呼吸法”（吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒）来平复焦虑。

把这些小事融入日常，一天天坚持下来，你会发现，身体在悄悄变健康，状态在慢慢变年轻。

食养

吃对又吃好 每餐七分饱

苏齐认为，肌肉合成、体能维持、良好气色都离不开充足的营养支持，吃对营养很重要。

优质蛋白不能少，动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物。主食、蔬菜要均衡，避免糖、盐和脂肪过量。

关键营养要补足，多吃富含维生

C、维生素E、类胡萝卜素、硒、锌、欧米伽-3脂肪酸的食物，如猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，也有利于预防肌肉衰减，提高免疫功能。

在吃对的基础上，吃适量也十分重要。苏齐介绍，中国养生观念认为，“饭吃七分饱，健康活到老”，这是经验之谈，也经科学验证。2023年，国际期刊《自然·衰老》上发表的一项研究发现：减少25%卡路里的摄入（保持七到八分饱），可将健康成年人的衰老速度减缓2%—3%，死亡风险降低10%—15%。

苏齐强调，对大多数人来说，吃多了反而是热量负担。“七分饱”是一种微妙的状态：胃里满了，但感觉还能再吃几口，此时放下筷子，身心却最是轻松。

每天喝够水 有益抗衰老

洪昆达提醒，别小看“喝水”这件小事，身体缺水，不仅会出现皮肤干燥、疲劳乏力的情况，甚至可能加速整体衰老。2023年柳叶刀子刊《电子生物医学》在线发表的一项对1.5万多名成年人长达25年的随访研究发现，如果喝水不足，人会老得更快。

不要等渴了再喝。养成少量、多次、主动饮水的习惯。早晚各一杯，其余时间均匀分布，每次一小杯（200毫升左右），保证全天饮水充足（1500—1700毫升）。

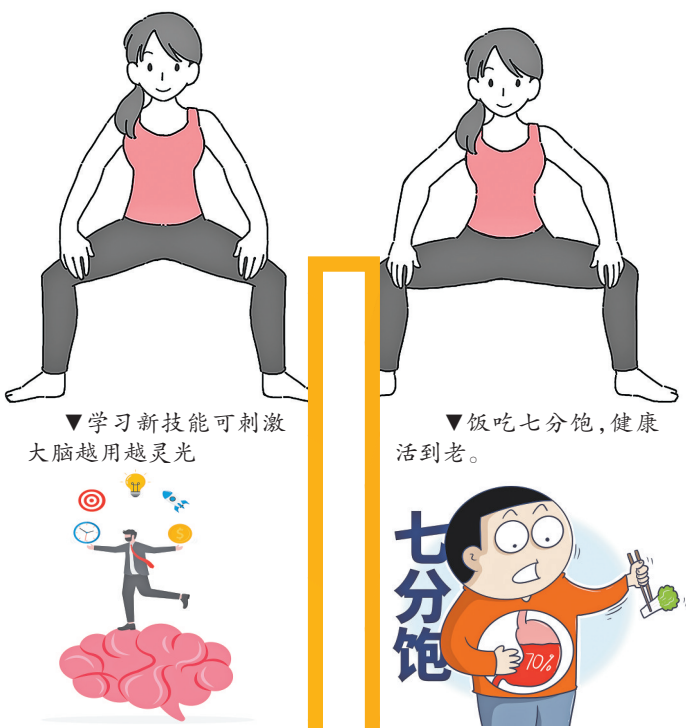
的退化；而经常用脑，尤其学习新技能，给予大脑良性刺激，能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。

可以从每月设定一个小目标开始。学习一门新语言的基础问候、一道新菜的做法、一首简单的乐器曲子，或者深度阅读一本好书，都是极好的认知充电方式。

识养

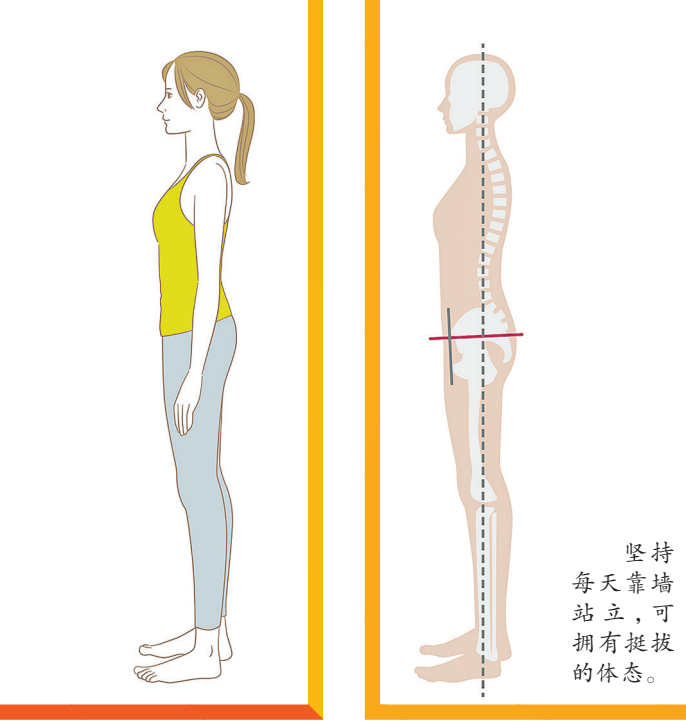
学点“新技能” 大脑更灵光

大脑是一个用进废退的器官。苏齐说，不习惯动脑，长期停留在舒适区，重复单一事务，会加速大脑



▼学习新技能可刺激
大脑越用越灵光

▼饭吃七分饱，健康
活到老。



坚持
每天靠墙
站立，可
拥有挺拔
的体态。

本期 医学 指导

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师，长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。

洪昆达 医学博士，副主任医师，硕士生导师；现任福建医科大学附属第二医院康复医学科行政副主任（主持），福建省海峡医药卫生交流协会康复医学分会副主任委员、泉州市中医药学会外治法分会副主任委员、福建省针灸学会常务理事。擅长针灸推拿、整脊、康复，中药内服外治治疗颈、腰、腿痛、中风偏瘫、面瘫等。