

# 现在怎样生活,决定了你60岁后活得怎样!

常吃外卖or回家做饭?躺着刷手机or户外跑步?天天熬夜or早睡早起?……你的每一次选择都在决定你今后的健康。你现在怎样生活,决定了你60岁后活得怎样。



## 现在手机不离身 60岁后颈椎疼眼睛花

起床先摸手机,上班路上看手机,中午休息看会儿手机,晚上回家窝在床上看手机,除了睡觉就是看手机。你不知道的是,你在看手机,身体在抗议。

长期玩手机会导致脖子承受过度的压力,让颈椎正常的弯曲度“反向”,还会使眼部遭受强烈的刺激,引发眼部肌肉疲劳,视力下降。

还没等到60岁就已经颈椎僵硬,眼睛花了。

## 现在窝在家里不想动 60岁后没钱还一身病

天天对着电脑,就爱窝在沙发里,站着必须靠着墙、坐着必须靠椅背,能躺着就更好了。然而,“宅”在家里一动不动的生活方式,往往会损伤眼睛、骨骼、肠胃的健康,同时还会降低人的反应能力。结果躺着躺着就躺进医院的病床了。

“如果你每天24小时不动,结果会怎么样?可能会死!”在2019医院创新与发展日论坛暨日照市中医院建院60周年系列学术活动上,北京体育大学运动人体科学博士李松波指出,在全球死亡的主要危险因素中,体力活动不足位居第五位!

宅着宅着,健康没了,何必呢?

## 现在爱吃剩饭剩菜 60岁后钱没增加胃在受罪

有些人,节俭习惯了,从来不舍得扔掉剩菜,哪怕已经剩了好多天。节俭是个好习惯,但是爱吃剩菜就不是好习惯了。节俭虽然可以省钱,但若因节俭吃剩菜而吃出问题,花的医药费绝对比省的钱多。

河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏2019年在健康时报刊文指出,上一顿剩的饭菜,保存不当放“坏了”,再吃下去的话,胃肠道也受不了,容易吃坏肚子。此外,尤其是一些绿叶菜,随着存放时间的延长还会产生许多有害物质亚硝酸盐。

偶尔吃一顿没有关系,但如果我们长期吃这样的剩菜,摄入的亚硝酸盐很多,从而对人体造成一些影响,最主要的危害,就是可能会致癌。

不用等到60岁,你的胃就被折腾惨了。

## 现在天天熬夜 60岁后病一身

还有一些人,他们黑白颠倒,根本没有作息可言。习惯了晚上精神,白天补觉的状态。

但有一句话叫:你熬得不是夜,是命!北京安贞医院干部保健科主任医师马涵英表示,熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人,熬夜无形中给心脏加重负荷,很容易发生心肌梗塞等事故。

60岁后,还有你么?

## 现在酒桌不离 60岁后肝不好三高也不远

人到中年,身体也正值壮年,如果仗着自己还年轻,应付各种酒桌,浪费的是时间,毁掉的是健康。饭局里吃得多、动得少,大鱼大肉又喝酒,长此以往,啤酒肚是越来越大、头发却越来越少,高血压、高血脂、高尿酸都快“凑齐”了。

尤其喝酒这一项,长期大量饮酒导致酒精性肝病,进而可发展为酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化,进一步发展为肝癌。

60岁后,但愿你还有一个好肝。

## 现在不爱吃早饭 60岁后胆囊藏“石头”

早上起晚了、上班要迟到,不吃早饭啦……一旦养成不吃早饭的习惯,危险就离你不远了。2019年,媒体报道湖北黄石大冶市一位54岁的女士因胆囊结石引发严重上腹疼痛,令人震惊的是,医生通过手术从其胆囊中取出形状各异的结石多达7750颗。

解放军总医院第一医学中心肝胆外科主任医师刘博2019年接受健康时报采访时解释,不吃早餐形成结石与胆囊工作原理有关。因为进餐才会“启动”胆囊收缩排泄胆汁,进入胆总管再入肠道,帮助人体消化吸收。如不吃早餐或饮食不规律,胆汁会在胆囊里储存过长,久而久之就会有胆固醇类的固体物质析出,形成结石。

60岁,你的胆囊也许就装“石头”了!

## 现在管不住嘴 60岁后不仅胖还一身病

我们常听一句话:“人的一生饭量有定数,谁先吃完谁先走。”这句话有点吓人,但是也侧面说明了吃得过多的危害。每顿多吃几口,让你腰围越来越粗,体重不断增多,高血压、高血脂、高血糖都离不开你,同时患癌几率变大!

2016年,《新英格兰医学杂志》发表了“国际癌症研究机构”(IARC)的文章,通过检索超过1000篇研究论文,发现有充足证据表明,脂肪超标与13种癌症的发生有关:结肠癌、食道癌、肾癌、子宫癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、胆囊癌、卵巢癌、胰腺癌、脑膜瘤、甲状腺癌、多发性骨髓瘤。

60岁,但愿你与癌症无缘!



## 现在三餐规律热爱锻炼 60岁后平安到100岁

观察长寿老人的生活习惯能够发现,他们大都乐观豁达,热爱生活,爱走动,爱家人,有自己固定的生活作息。

著名健康教育专家、北京安贞医院教授洪昭光教授介绍,要想轻松活到100岁,关键在于过好人生的前60年。有好的生活习惯,才能有健康的身体,按照良好习惯生活的人到了60岁。

60岁退休后,压力减轻了,时间富裕了,经验成熟了,很容易就一马平川,一路平安到80岁。

80岁以后只要好好关爱自己,可以20年不变,平安到100岁。

## 平安活到100岁 坚持做好“8个一”

- 1. 每天喝水不少于一升**  
少量多次主动喝水,建议成年人每天饮水7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。
  - 2. 每天一斤蔬菜半斤水果**  
《中国居民膳食指南2016》推荐每天摄入蔬菜300~500克,深色蔬菜应占1/2;推荐每天摄入200~350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
  - 3. 每天喝够一杯奶**  
牛奶是日常膳食中很重要的一类食物,每天都应摄入。《中国居民膳食指南(2016版)》中建议,牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是300克。以普通的200毫升的袋装奶为例,每天喝1~2袋。
  - 4. 久坐一小时要活动**  
每久坐1个小时就起来活动5~10分钟,工作再忙、游戏再有趣,连5分钟时间都不肯给健康让路,真的就说过去了。
  - 5. 每天吃一把坚果**  
坚果食品营养丰富,脂肪含量高、蛋白质丰富、含有多维生素和矿物质,对人体具有很好的养生保健作用。但是,要控制量,不能多吃。
  - 6. 每天运动一小时**  
上班路上骑自行车,晚饭后出去快走、慢跑……太多的运动方法了,每天给自己最少一小时的时间去运动。
  - 7. 晚上11点前入睡**  
睡眠是一件自然而又必不可少的事情,别在熬夜中折损健康、折磨精神,这样不值!早点睡吧,超过23点睡觉算熬夜。
  - 8. 保持一份好心情**  
安顿好心,调整好情绪,凡事看开点!尤其对女性来说安顿好心,情绪稳定一点,多交交友更关键。
- (据《健康时报》)