

人这一辈子,30000多天,说长不长,说短也不短,要想高品质地活着,这些分水岭一定得把握好!

2岁——儿童贫血的分水岭

数据显示,儿童贫血一般高发于 6~18 月龄间,尤其是 12 月龄时呈最高峰。中国疾病预防控制中心研究员陈春明强调,改善儿童贫血,2 岁前最关键。此时若营养不足,包括发育滞后和微量营养素缺乏(主要是铁、碘、维生素 A 缺乏),可以导致一生的损伤,不仅增加疾病风险,还会影响认知能力。**建议:**孩子六个月后,辅食添加就应考虑摄入充足的铁营养了。一般而言,动物性食物中,铁的吸收率要高于植物性食物。同时,还需补充充足的蛋白质(鸡蛋、豆制品中富含蛋白质)和大量的维生素 C(绿叶蔬菜中不乏维生素 C)。

8岁——儿童肥胖的分水岭

调查发现,无论男女,都是从 8 岁开始发胖,到了 10~12 岁,就超重或肥胖了。北京儿童医院内分泌科主任医师巩纯秀解释,8 岁开始,孩子的身高、体重、智力等进入快速生长发育期,加之进入八岁,学龄儿童开始课业负担加重,不少学生会化压力为食欲,于是肥胖在这两年迅速膨胀。这导致的直接后果是,肥胖儿童患高血压的危险是正常体重儿童的 3~4 倍。肥胖对儿童心理健康以及智力发育都有不良影响。更严重的是,肥胖儿的血脂已经出现异常,成年后患糖尿病和冠心病的风险也大大增加。**建议:**8 岁孩子的标准体重为 25 公斤左右。根据《中国居民膳食指南》,8 岁的孩子每天需要摄入热量也就是 1800~1900 卡路里之间。正常的一日三餐,满足营养和热量就足够了。

12岁——矫正牙齿的分水岭

中日医院口腔科主任医师徐宝华说,选择 12 岁左右矫正牙齿是因为这个时期孩子整个牙弓基本发育完全,乳牙基本替换完成,恒牙基本长全了,恒牙牙根逐渐发育完成,上下牙齿间的咬合关系也调整完成,牙医可对错颌畸形的类型做出明确诊断,并采取合适的矫治方法。同时,12 岁的儿童对外力刺激的生物反应性好,骨骼改建速度快,可塑性强,组织代谢旺盛,治疗周期短,效果好,矫治完成后也容易保持效果。**建议:**注意,有一些牙颌畸形如“地包天”、咬唇等需在 3~5 岁进行治疗;有些牙颌畸形应该在恒牙已经开始萌出的时候,8~10 岁时治疗为宜。在做矫正治疗的 1~2 年间,不能吃过硬过黏的食物,如核桃等坚果类、骨头等。

25岁——长大成人的分水岭

一直都认为 18 岁是成年的标准线,不过英国 BBC、《家庭心理学杂志》等媒体刊发研究和调查显示,综合大脑发育、荷尔蒙分泌、社会变迁影响等因素衡量,现代人也许 25 岁左右才真正长大成人。**建议:**一定要抓住这个最重要的时期,在大学期间多多参加一些社会实践,多跟同学们相处。家长也要在这一阶段对孩子多多鼓励,帮助他们分析遇到的事情,给出好的经验指导,放手让孩子自己处理,而不是全部代劳。

30岁——生育的分水岭

30 岁以后,优质卵子数量开始减少;等到 35 岁,优质卵子减少的趋势开始明显加剧,怀孕几率也相应急剧降低。而且,女性 35 岁之后,身体机能开始衰退,出现卵巢功能退化、卵子老化、子宫内膜异位症等几率增加,而这些都是导致不孕的常见原因。**建议:**女性的最佳生育年龄在 25~28 岁。如需辅助生殖技术帮助怀孕,也应赶在 35 岁以前。

2岁、12岁、25岁、35岁……

把握健康分水岭才能健康到老

35岁——健康的分水岭

美国菲利普健康福利中心最新调查发现,快节奏高压生活使现代人 35 岁就出现健康警讯。**建议:**练心肺:中国中医科学院望京医院内科王泽民主任医师建议,35 岁人群要提早练习心肺功能,比如每天早晨练深呼吸 100 次,同时做 5 分钟扩胸运动。**选食物:**“中年人要吃杂一些,品种多一些。”复旦大学附属中山医院营养科副主任高键颇有感触,尽可能把饮食搭配丰富一些,“嘴壮了”,营养吸收好,体力才不会滑坡。**勤补钙:**到了中年后,骨质会大量流失,因此,补钙是中年人亟需做的事。早上吃点豆制品,喝点牛奶。中午最好能出去溜达十分钟,晒太阳补充维生素 D,能促进钙的吸收。

40岁——男人肾虚的分水岭

中山大学附属第三医院不育与性医学科主任医师张滨分析,40 岁的男人往往都处于事业的鼎盛时期,所承受的精神压力也是人生中的最高峰。经常抑郁焦虑对睡眠、内分泌、心脑血管等都会产生一系列的连锁反应,从而导致身体出现腰酸背痛、乏力、性欲减退、多汗易怒等肾虚表现。**建议:**平时要重视饮食调养,建议以平补为好,比如可按个人喜好多食用些木耳、黑芝麻、黑枸杞等,这些食物都有养肾固精的作用。

50岁——骨量与肌肉丢失的分水岭

骨量丢失的分水岭

正常情况下,骨质疏松有两种,绝经后骨质疏松和老年性骨质疏松。绝经后骨质疏松一般在女性 50 岁左右绝经后出现。这是因为,雌激素对女性骨骼起到很重要的保护作用。绝经后体内雌激素明显下降,骨量丢失速度明显加快。但骨量流失很少有症状,自己很难发现。**建议:**在绝经最初的 3~5 年内,要坚持长期预防性补钙,每日摄取钙 1200~1500mg。含钙的最佳食物来源就是牛奶。其次,海带、深绿色蔬菜、豆类、虾皮、芝麻、杏仁等含钙量也很高。

肌肉丢失的分水岭

从中年开始,我们的肌肉会逐步丢失,每年肌肉丢失 0.5%~1%,50 岁以后肌肉丢失加速,尤其是女性,预计到 60 岁,肌肉丢失将达到 30%,80 岁以上肌肉几乎流失一半。造成肌肉丢失的主要原因是,一方面,随着年龄的增长,肌肉蛋白的合成与分解不平衡,激素内分泌改变,人体肌肉的逐渐衰老;另一方面,老人们膳食营养不佳和身体缺乏运动,也加剧了肌肉的丢失。**建议:**老年人体内蛋白质分解流失大过合成,对蛋白质的需要量比青壮年时还要略高才能维持平衡,更要注重优质蛋白的补充。补充蛋白质的方法是每餐均匀摄入。比如,早上吃二两主食+一个鸡蛋+一杯牛奶,中午和晚上分别吃二两纯瘦肉。此外,每天要保持 30~60 分钟的中等强度耐力锻炼。步行就是最好的耐力锻炼。如果一口气走不了 30 分钟,可以一天分几次走,不过每次至少走 10 分钟。然后,每天再至少做两分钟的柔韧性训练。另外,做一些力量训练对于保持肌肉同样重要,如做墙卧撑,那就是扶着墙,做俯卧撑的动作,8~12 个为一组,休息一会后,再继续做,每天做 2~4 组。

60岁——平衡能力的分水岭

一项运动医学调查显示:60 岁以前,人的平衡能力较稳定;60 岁以后,每 10 年下降 16%或更多。我国每年约 30%的老年人在运动中至少跌倒一次,随年龄递增,跌倒概率增加,80 岁以上高达 50%。其中 5%~15%跌倒会造成脑部损伤,引发心脑血管疾病等严重伤害。**建议:**可以通过正确的锻炼方式提高控制重心能力,降低平衡能力衰退的速度。推荐三种锻炼方式:1.单脚支撑,另一只脚微微抬起,支撑腿膝盖挺直。2.挺直站立,前后晃动身体,脚尖与脚跟循环着地。3.侧身走俗称“蟹步”,锻炼强度小,对老年人而言比较安全。