

## 腿有勁才能壽命長

活著不賴，一晃就幾十年過去了，想長壽吧，那是從古至今每個帝王將相的夢想，歷史書上說，他們仙丹、神丸沒少試，可往往都比一般人還死的早。

一個個鐵的事實讓人醒悟，還是保重自己是上策，工作別累著，壓力別大了，器官常保養；靠誰都不如靠自己！

如果把身體比做一台機器，“腿”就是提供動力的馬達。馬達不靈了，機器便會老化、運轉不良。

人老後，不怕頭髮變白、皮膚鬆弛，怕的就是腿腳不靈便。在美國《預防》雜誌總結的長壽跡象中，“腿部肌肉有力”赫然在列。

生活中也不難發現，長壽老人幾乎都步履穩健、行走如風。因此，只要養好雙腿，活過百歲的可能性便大大提高。

運動使人長壽——可是全身壓力都在“腿”，雙腿就像人體的承重牆。很少有人知道一個人 50% 的骨骼和 50% 的肌肉都在兩條腿上；人一生中 70% 的活動和能量消耗都要由它完成；人體最大、最結實的關節和骨頭也在其中。

人年輕時，大腿骨可以支撐起一輛小轎車；膝蓋則承受著 9 倍於體重的壓力；腿部肌肉也要經常與大地的引力進行搏鬥，保持緊張狀態。

所以說，堅實的骨骼、強壯的肌肉、靈活的關節，形成了一個‘鐵三角’，承受人體最主要的重量。”

衛生部老年醫學研究所原所長高芳教授解釋說。雙腿還是身體的交通樞紐。

高芳說，兩條腿有人體 50% 的神經、50% 的血管，流淌著 50% 的血液，是連接身體的大循環組織。

中醫科主任劉德泉教授認為：只有雙腿健康，經絡傳導才暢通，氣血才能順利送往各個器官，特別是心臟和消化系統。可以說，腿部肌肉強勁的人必然有一顆強有力的心臟。

由此，美國科學家認為，從走路便可判斷人的健康狀況。如果一個 70 歲—79 歲的老人，一次可步行約 400 米，就說明其健康情況至少能讓他多活 6 年。

老人每次走的距離越長，速度越快，走得越輕鬆，那麼他的壽命就越長。

衰老從腿開始！俗話說：樹老根先枯，人老腿先衰。

人老後，腿部和大腦間指令的準確性和傳導速度都有所下降，不像年輕時那麼默契。

中醫科學院研究所裴卉博士解釋說，從出生到離世，腿每時每刻都在工作，如

果不注意保護，自然就“年久失修”了。

美國政府老年問題專家夏克醫師表示，從 20 歲開始，如果不積極運動，每 10 年可能喪失 5% 的肌肉組織。同時，骨骼中有“鋼筋”之稱的鈣也會逐漸流失，人的骨關節，特別是髖關節和膝關節會出問題，比如容易摔倒骨折。

高芳表示，老人骨折容易導致股骨頭壞死，長期臥床，繼而引起褥瘡、尿路結石等並發症，甚至誘發腦血栓。有 15% 的病人甚至會在骨折一年內死亡。

“人老腿先知”必知腿部衰老的報警信號：報警信號：腿腳沒有原先靈便了。這是衰老的最早特徵。

40 歲後，很多人感到腿腳不靈活，稍微多走點路，就像腿上灌滿鉛，發酸發脹，上樓梯也越來越費勁，沒爬幾層就氣喘吁吁。

**報警信號：做點事就腰酸腿疼。**特別是中年女性，只要站的時間一長，就會覺得腰酸腿痛。咳嗽時，腿還會出現放射性疼痛。如果小腿肚出現壓痛更要注意，說明腸胃已經開始“罷工”了。

**報警信號：走路變慢。**不知不覺中，步速越來越慢。偶爾走快點，會覺得腿腳不聽使喚，過後會連續酸痛好多天，甚至出現肌肉萎縮的情況。

**報警信號：雙腿一側發涼。**即使夏天也總感到小腿肚涼颼颼的，有時還覺得從臀部開始，到腳後跟，中間一條線都涼涼的。這可能是血液循環不暢造成的，也可能和腰椎間盤病變有關。

**報警信號：抽筋次數增多。**如果不是在運動後或因為受涼而抽筋，那就要注意了，這可能是骨質疏鬆的表現。有些人還會出現足跟疼痛，也必須引起注意。

**報警信號：腫脹。**血液循環不好會導致腿脹，同時這也是心腦血管病或腎臟疾病患者常有的症狀。

**報警信號：靜脈曲張。**女性更容易出現這種情況，20 歲後就有可能發生。一旦腿上的血管突然非常清晰，彎彎曲曲像蛇一樣，說明腿部血管出現了勞損。

**報警信號：髖膝關節疼痛。**幾乎所有關節都會隨著年紀增大而變得脆弱，特別是髖、膝這兩處關節。如果你發現在下樓梯、蹲下或跳躍時出現不適，甚至腿部有摩擦磨損、卡住動不了的感覺，說明關節已經急需保護了。

**這樣做能阻止衰老提前來！**

雖然人到中年後，腿會慢慢衰老，但養腿是一輩子的事，從 20 多歲開始，就要注意保護。特別是現在的開車一族，以車代步慣了，腿部力量通常比常人差，只有養好腿，才能阻止衰老提前到來。

**首先，注意保暖，穿寬鬆的褲子，促進血液循環。**

劉德泉說，千萬別讓腿部受涼，平時常用熱水泡泡腳，使氣血能順利到達人的上身，維持機體平衡。同時，老年人要穿寬鬆的褲子和鞋，鞋跟 2—3 公分比較合適。此外，臨睡前拿個小枕頭墊墊腿，也能促進血液暢通。

**其次，多曬太陽。**不僅有利於保暖，還可以促進體內維生素 D 的形成，避免雙腿鈣流失，有效預防骨質疏鬆。

**最後，就是要多運動。**幾位專家教給大家一套從上到下的養腿保健操。

**骶部：**每天堅持背部靠牆站立，腳慢慢往前走，然後再退回，保持一個平穩狀態。此時背的下部要始終緊貼牆壁。

**膝蓋：**雙膝並攏，屈膝微微下蹲，雙手置於膝蓋上，先順時針方向旋轉 30 次，再逆時針旋轉 30 次，扭完雙膝後，再隨意活動一下肢體。

**腿：**老年人可選擇慢跑、游泳、打太極等有氧運動，最好每天能堅持健走 45 分鐘。中醫醫院老年病中心劉征堂教授建議，常揉腿肚：彎腰或是坐著讓雙腿下垂，用雙手同時輕輕拍打雙腿，由上至下反覆拍打數遍，再用雙手握拳置於雙大腿和腿肚處，旋轉揉動數十次。

**腳踝：**多踮踮腳後跟，建議抬起腳後跟再繃緊腿，每次保持 5—10 秒。

**腳趾：**兩腿伸直，低頭，身體向前彎，以兩手扳足趾關節各 20—30 次，能鍛鍊腳力，防止腿足軟弱無力。

## 最健康食物排行榜

醫師&營養師強力推薦一定要吃的自然健康食物

- BEST 1 第一名：糙米
- BEST 2 第二名：洋蔥
- BEST 3 第三名：地瓜
- BEST 4 第四名：海藻類
- BEST 5 第五名：蘋果
- BEST 6 第六名：山藥
- BEST 7 第七名：菠菜
- BEST 8 第八名：黃豆類

排毒功效前 19 名食物排行榜 TOP 19，維持健康的關鍵在排毒。

- TOP 1 第一名：地瓜
- TOP 2 第二名：海藻類
- TOP 3 第三名：綠豆
- TOP 4 第四名：地瓜葉
- TOP 5 第五名：木耳
- TOP 6 第六名：韭菜

- TOP 7 第七名：香菇
- TOP 8 第八名：洋蔥
- TOP 9 第九名：南瓜
- TOP 10 第十名：燕麥
- TOP 11 第十一名：花椰菜
- TOP 12 第十二名：蘋果
- TOP 13 第十三名：蘆筍
- TOP 14 第十四名：苦瓜
- TOP 15 第十五名：胡蘿蔔
- TOP 16 第十六名：菠菜
- TOP 17 第十七名：草莓
- TOP 18 第十八名：櫻桃
- TOP 19 第十九名：空心菜

### 抗氧化效果前 10 名食物排行榜 TOP 10

抗氧化 = 防癌 + 抗老

- TOP 1 第一名：茶
- TOP 2 第二名：葡萄
- TOP 3 第三名：柑橘
- TOP 4 第四名：番茄
- TOP 5 第五名：南瓜
- TOP 6 第六名：芝麻
- TOP 7 第七名：枸杞子
- TOP 8 第八名：洋蔥
- TOP 9 第九名：蘆筍
- TOP 10 第十名：茄子