

# 身体需要折腾才健康

郑秀民

大家都知道“脆弱”的意思，指事物易碎易折、经不起挫折，而坚韧说的是强固有力、不易摧毁。那脆弱的反义词是坚韧吗？专家认为不是，“脆弱的反义词应是反脆弱。”诸多研究发现，人体有反脆弱性，遵循这个特点，刻意给自己适当的打击，时不时折腾自己一下，会让人充满活力，更健康。



## 适度打击，身体更强壮

石头是坚韧的，滴水给它带来的损害很小，但再微小的损害也架不住日积月累，终究滴水穿石。可见，坚韧只能将打击造成的伤害变得微小，却无法修复。

比坚韧高级的是“复原力”。复原力让事物抵抗冲击，保持原状，比如一石激起千层浪后，水面会恢复平静，就像什么都没发生。

反脆弱则更高级，外来伤害不仅不能将其摧毁，一旦外力消失，创伤还可自行修复，并使自身变得更强，以抵抗更猛烈的伤害。正如德国哲学家尼采所说：“杀不死我的，只会让我更坚强。”

反脆弱性在人体中同样存在。医生们很早就发现，腿骨折复原后的儿童，两条腿会变得不一样长，是伤腿变短了吗？不是！而是骨折刺激骨骼修复和增长，伤腿反而长得更长。根据这个原理，医生们发明了断骨增高术。

细菌或病毒进入人体后，会对人体造成打击，但绝大多数情况下，人体并未因此变得虚弱，而是免疫力变得更强。正如温室里的花朵无法适应外界的风吹日晒，无菌条件下养大的裸鼠无法在自然空气中存活，未经感冒病毒历练过的孩子也无法变得更强壮。锻炼的本质是对身体进行适度打击，也利用了人体的反脆弱性。举例说，健美运动员的力量训练其实是对肌肉的适度伤害，这种刺激引发人体对肌肉的修复和强化，肌肉才变得更强壮。

饥饿和寒冷对人体来说都有危害，过度饥寒会让人失去生机，但轻断食和耐寒锻炼却会给健康加分。寒冬时分，有人将自己置于棉衣和暖气组成的温暖环境中，却时常感冒发烧；有人积极从事冬泳、雪浴等耐寒锻炼，免疫力和脏器功能却更强。

## 好的压力让人更有力量

人的精神世界也有反脆弱性。众所周知，压力侵蚀人的身体和心理，加速衰老，带来疾病。但那是指慢性、长期、高剂量的压力，比如从事一项令人厌倦的工作，或长期照顾一位生病的家人。如果压力适度，不仅无害，甚至有益。“好的压力”会让人更有力量，更加健康，特别是当你把压力当成挑战而不是威胁的时候。

即使是严重的心理创伤，也不一定完全有害。15%的人在受到严重创伤后，会得一种叫“创伤后应激障碍”的病，很难复原。还有一部分人则表现出坚强和抗打击能力，能恢复到原来的水平。超过50%的人，经历创伤后至少有一个积极反应，对此心理学上专门有个名词叫“创伤后成长”。

创伤后成长对个人而言有三大意义：1. 让人认识到生命的不确定性和人事的多变；2. 加强自我认知，理解人们的思想、情感和行为如何相互影响；3. 让人明白自己所做的任何决定皆有后果，于是对自己的决定负起责任。“没有痛哭过的人不会真正长大”，说的就是这个意思。

以上现象可得出一个结论：人的身心需要折腾。恰当的折腾不仅不会使人失去健康，还会让人更加强大。如果完全不折腾，人会慢慢变得衰弱，无论是身体上还是精神上。

## 唤醒身体的反脆弱性

时不时地折腾一下，体内的冗余才会发生作用，保持储备功能不会丧失。如果折腾得比较厉害，打击性足够强，还会唤醒人体反脆弱性，使身体机能越来越强。生活中如何践行反脆弱健康促进法呢？四大方面最为重要：压力、运动、饥饿、寒冷。

寻找积极压力。沉闷乏味的生活不仅让人丧失快乐，还会让人失去健康。这时，你需要走出舒适区，寻找积极的压力，比如做一件你想做却一直没做的事。新情况可能使人焦虑，但选择逃避，人就失去成长机

会。时不时地来一个“微冒险”，来一点令人心跳的刺激，向自己的目标前进一小步，不仅有趣，而且有益。

挑战新的运动。锻炼无法在舒适区获益，必须感到痛苦，才能有效。如果你以快步走的方式健身，每天走1万步，走了1个月后就觉得轻松自如，那么1万步就起不到充分打击、锻炼身体的作用了。同理，日复一日地坚持一个运动方法，无论跑步、游泳、踢足球、打太极，发挥一定作用后就会进入平台期，很难发挥更大益处。还以快步走为例，如增加到每天1.5万步，膝关节估计就快出问题，这时需要更换锻炼方法，尝试多样化且不确定的运动方案。

相对于传统运动项目，一些新的运动方案更加科学。如今，几乎每个智能手机上都有运动软件，其中的运动课程都很符合运动多样化的要求。比如，一个有氧运动课程包括：56秒深蹲、30秒原地后勾腿跑、33秒弓步抬手、30秒盘腿跳、39秒迈步深蹲、30秒吸腿跳、53秒猴爬、36秒波比跳……18分钟26个动作，让人酸爽到底。如果去健身房锻炼，建议不断变换花样，各种项目都试一下。如果只是简单的散步，可以在过程中穿插变速跑。

享受饥饿感觉。中国古代有辟谷养生，虽有些极端且不该提倡，但确实有一定的实践依据。如今，有学者提出“轻断食”，值得关注。饥饿不好受，但更令人难以接受的是饥饿带来的直觉联想：食物匮乏、身体受损、生机流失。其实，这种直觉往往是不真实的。对于并不缺乏能量的人来说，饥饿代表着脂肪动员、糖原利用和代谢调节，会带来体重减轻、血脂降低、动脉硬化减缓、免疫力提高和胰岛素抵抗改善。

可根据自己的营养状况，适度减少热量摄入，平时只吃七八分饱，甚至半饱。如果晚上没有重要工作，可以每周拿出一两天“过午不食”，或晚餐只吃蔬菜。周末也可以试着将热量摄入减半。身上带块蛋糕或奶糖，以防低血糖出现危险，但轻易不要吃。享受饥饿，提醒自己这是对身体的挑战和磨炼，就不会那么痛苦。

尝试耐寒锻炼。耐寒锻炼不仅能改善免疫系统、提高心肺功能、增强身体素质，还能对心理进行磨砺，让人不惧困难的挑战。根据自己的身体情况，可循序渐进地进行冷水浴、冬泳，或在寒冷环境中运动。生活中最简单的做法是，淋浴时试着将水温慢慢调低，直至有些不适，坚持一段时间就能消除对寒冷的恐惧。

压力、运动、饥饿、寒冷，都会对身心造成打击，追求足够打击强度，才能唤醒人体反脆弱性。但也要注意，打击不可过大，不能对身心造成难以恢复的伤害，特别是年老体弱者或患者，一定要注意安全第一，循序渐进。事前应对身体状况，特别是心脏情况，有个准确了解；事中注意评估压力强度和身体反应；事后注意留出足够的修复时间。

## 健康话题



## 咀嚼力下降要警惕

姚力杰

日本《朝日新闻》近日刊登东京大学新研究发现，老年人咀嚼吞咽能力衰退，会导致死亡风险增加，必须引起重视。

研究人员以2000名65岁以上千叶县老人为研究对象，对他们进行6项调查：残存牙齿少于20颗、咀嚼能

## 医学发现

女性到中年后，皮肤对色素的代谢能力下降，脸上容易长出大片黄褐斑。黑色素沉积，一是由于日晒，二是因为“肝郁”使内分泌失调。因此，拒做“黄脸婆”，除了避免日照，还要保持心情舒畅。

常按身上的“开心穴”——天容穴，可解除烦闷，荡涤气机。天容穴是小肠经气血汇聚之所，肝脏喜条达而恶抑郁，肝气舒畅了，气血运行通畅，皮肤对黑色素的代谢能力也就提高了，脸部肌肤得到气血的濡养，就会红润而有光泽，黄褐斑也就无处藏身。

## 医生的话

天容穴位于颈

力差、嘴部活动不灵活、舌头不灵活，坚硬食物嚼不动、吃东西容易呛噎。跟踪调查4年后发现，即使排除年龄因素，符合其中3项以上者比正常者死亡率高2.09倍，前者需要看护比例是后者的2.35倍。此外，前者得老年性肌肉衰减症比例是后者的2.13倍。

东京大学教授饭岛胜矢分析，老人口腔功能衰退、饮水量减少，尤其是需要咀嚼的肉摄入量减少，会导致营养不良，容易诱发体力减退、健康状态恶化，这种情况早期称为“口腔虚弱”，及早发现和治理，预后更好。饭岛胜矢表示，老人不要只关注牙齿数量，更要注意吃饭时咀嚼吞咽能力好坏，一旦发现异常，要尽早去口腔科治疗。



## 常按天容穴，养颜

影妍

外侧部、下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷处。按摩时，可以用双手手指的指腹按揉，并做环状运动，如果有条件，可以做艾灸。



## 快步走关键在强度

赵可佳

快步走是深受大众欢迎的体育运动，但并不是所有锻炼都能收到预期的效果。针对这一点，日本体育教练员中野修一提出了几点建议。

典型的“无效快步走”有两种。第一、驼背，低头看地，小步幅走路；第二、和朋友边聊天边走，速度与散步时无异。“这两种方式，无论走多少步、坚持多久，都达不到燃烧脂肪、锻炼耐力的效果。”

为了提高运动强度，首先要增大步幅，锻炼到的肌肉也会增加。这样走路，自然会抬头挺胸，将视线投向远方。步幅以身高的45%~50%为佳，比如身高170厘米的人，步幅为76.5~85厘米。还应提高速度，最好选择上坡路，运动强度更大。

要测量运动后的每分钟心跳数。有一个公式可以测出运动后的目标心跳数：(220-年龄-安静时每分钟心跳数)×目标运动强度(%)÷安静时每分钟心跳数。要达到锻炼目的，目标运动强度应设为60%~80%。举例来说，一个50岁、安静时心跳数每分钟80次的人，将运动强度设为60%，那么他的运动后目标心跳数就是(220-50-80)×0.6+80=134。当锻炼一段时间，身体逐渐感觉轻松时，要提高运动强度，用更短的时间完成同样的路程。

近期，法国健康杂志《TOP SANTE》也提出了以下几个注意点，帮助提高快步走的效率：

1. 注意脚部动作。正确的走路姿势能预防受伤，改善臀腿肌肉。平放脚后跟，将着力点从脚掌后部向前移动，将冲击力分散到整个脚掌。抬起一只脚前，脚趾用力与地面产生一个推力。
2. 摆动手臂。快步走不仅能锻炼臀腿，还能锻炼腰、手臂和肩部。手臂应像钟摆一样前后摆动。一只手臂向前摆动到与地面平行的位置时，同侧脚后置。
3. 背部直立。快步走时，保持背部挺直，肩部放低，略向后挺。胯部保持稳定，随着小腿有节奏地运动。
4. 坚持30分钟以上。锻炼30分钟后才开始燃烧脂肪，这时能感到呼吸加快、开始出汗，小腿沉重。但注意不要太勉强，保证自己能正常交流、不岔气。

## 健康常识



## 练静蹲，护膝盖

陈连旭

俗话说：“人老腿先老，百病从腿养”。要想享受生活，拥抱自然，就得有健康的身体和灵活的膝关节。每天静蹲，就能有健康的膝关节。

膝关节上方的肌肉叫“股四头肌”，其主要作用是伸直膝关节。静蹲可锻炼股四头肌，除能增强力量外，还可改善其对膝关节负重状态的调控，增加膝关节静态及步态稳定性，缓解对膝关节的冲击力，减轻负重和应力，缓解骨关节炎。

静蹲的姿势要求：站立，挺胸抬头，双脚与肩同宽，脚尖朝前，别内、外八字，既锻炼力量，又不增加髌骨关节压力，慢慢蹲至30~45度，静止到双膝酸胀、明显颤抖为止，再起身慢走放松。早、中、晚各1组，每组3次，每次间隔1分钟，练习时精力集中，自然放松。

对于那些膝关节力量严重不足、不能静蹲者，可先行靠墙静蹲，等力量改善后再静蹲。对于健身爱好者，靠墙静蹲虽可锻炼力量，但易造成膝关节不稳定。为保护膝关节、预防关节炎发生，建议别靠墙静蹲。

## 专家建议