

雖說慢跑強度不大，適合大部分人群，但運動期間心跳、血壓都會有一定程度的升高，中老年人切不可隨意跑。

1、速度不宜太慢

安靜狀態下，人的心率為每分鐘 60~100 次，但運動時可增加到 160 次 / 分，甚至更高。對成年人而言，慢跑時心率大概控制在 140~150 次 / 分；若為老年人，心率大概為 130~140 次 / 分。

慢跑速度可參照 3~4 分鐘跑完 400 米，但老年人可放寬為 3~5 分鐘。不過，慢跑速度也不宜太慢，否則與散步相當，無法提陞心肺功能。為了逐步增加心率，運動者可由快走開始，慢慢調整為慢跑，逐漸調整呼吸。

2、頻率可視個人而定

新版《美國運動指南》建議，成年人每周至少進行 2.5~5 小時的中等強度的有氧運動，或 1.25~2.5 小時的劇烈有氧運動，或二者組合。

一般來說，建議大家每次慢跑時間達到 30 分鐘以上，並每天堅持。不過，具體頻率需要根據運動者自身的情況：運動時如果出現胸悶氣短、頭暈目眩、心悸等情況，或第二天極度疲勞，或持續數日精神不振，就代表運動過量，需要減少強度或時長。

3、地面硬度要有講究

如果天氣晴朗、空氣清新、沒有霧霾，建

議大家在戶外慢跑，呼吸新鮮空氣。但慢跑對地面要求比較高，最好是塑膠跑道，其次是瀝青路面，最好不要選擇水泥地面。在較軟且有彈性的地面上慢跑，不僅可以保護膝關節，萬一不慎摔倒也可以減輕損傷。如果遇到天氣情況不佳，可在室內利用跑步機進行。

4、早九點後、下午兩三點是最佳時間

清晨空氣清新，但植物進行了一夜的呼吸作用，空氣中二氧化碳濃度大，不建議大家在太陽升起前運動。中午溫度太高、太曬，也不適合運動。夏季最好在早上 9 點後運動；冬季可選擇下午 2~3 點進行，以免過冷或過熱，對心血管造成刺激，影響血壓，出現危險。老年人慢跑有 5 項注意

英國伯明翰大學的一項研究表明，即使是長年不運動的老年人，只要開始鍛煉，增強肌

肉力量的能力仍與年齡相仿，一直保持鍛煉習慣的人基本一致。也就是說，無論是何種運動，任何時候開始都不晚，越早形成運動習慣，就能越早收穫運動的益處。

曾有美國學者提出“規律運動需要佔據大量時間，還會壓縮其他活動時間，克服這一點的難度與戒煙、戒毒相當”。但人貴在自律，擁有一個健康的身體比任何事情都重要，因此大家一定要克服惰性和困難，養成規律運動的習慣。老年人運動要注意以下幾點：

從快走開始鍛煉

有些老年人的心肺功能比較弱，如果感覺慢跑強度偏大，不妨先快走開始鍛煉。體弱的老年人每分鐘走 120 步左右即可，可以配合甩開雙臂、大步向前。如果想加大強度，雙手可握

一個 0.5~1 千克的小啞鈴或裝滿水的礦泉水瓶，快走的同时進行力量訓練。

運動前熱身

快走前，老年人要進行 5~10 分鐘的熱身運動，減少運動損傷風險。快走時，心率最好控制在大概每秒 130 次，儘量增加呼吸的深度，避免急促，保證氧供更充足。

每天走 30 分鐘左右

快走時膝關節也會承受一定負荷，患有膝關節疾病的老年人，不宜過多進行。快走時間過長，還易導致踝關節疲勞，可能發生扭傷或跌倒。建議老年人每天行走 6000 步左右，走夠約 30 分鐘。

選擇健步道

此外，快走也需要選擇合適地點，避免行人、車輛較多的路邊或凹凸不平的土路或草地，最好選擇在有健步道的公園里進行。

選對運動鞋

老年人的動作控制不敏捷，不論慢跑還是快走，一定要穿著合適的運動鞋。建議最好去實體店挑選試穿，選軟底透氣、鞋碼合適、安全防滑、減震效果好的運動鞋，能減少摔跤的情況。

患有糖尿病的中老年人，更要選擇舒適的鞋，以免造成腳部磨損，導致潰瘍。除了鞋，建議老年人運動時佩戴護膝、護腕、護腳踝等保護裝備，以免扭傷和磕碰。

## 檢查血脂前也有相關禁忌



專家指出：血脂數值的變化雖不像血壓那么敏感，但只要飲食、活動稍不注意，就可能造成較大的差異。若想保證血脂檢查的準確性，建議遵守以下原則。

**第一，2 周內保持平時的飲食習慣。**抽血前 2 周內要保持常規飲食習慣，有助於反映真實的血脂情況，進而判斷是否需要接受藥物治療。如果刻意改變飲食，可能會導致病情延誤。

**第二，3 天內避免高脂飲食。**血脂尤其是甘油三酯，容易受到短期攝入食物中脂肪含量的影響，所以在抽血前 3 天內應該避免日常飲食之外的高脂食物，以免造成血脂升高的假象。

**第三，抽血前 1 天別喝酒。**大量飲酒者在兩三天內的血脂濃度，尤其是甘油三酯濃度會顯著升高。建議抽血前 3 天內都不要大量飲酒，24 小時內儘量一點不喝。

**第四，保證空腹 10~12 小時。**餐後血脂會明顯升高，最好保證絕對空腹 10 個小時以上再化驗；

但空腹時間太長，甘油三酯濃度也會因“脂肪動員”而升高，因此空腹 10~12 小時為最佳。

**第五，抽血前先休息 10 分鐘。**站立位會影響水分在血管內外的分布，劇烈運動更會明顯升高血脂濃度，故在化驗前一天最好不要進行劇烈體育運動。抽血前應先在椅子上坐着休息 5~10 分鐘，保持平靜。

**第六，健康狀況穩定了再體檢。**血脂檢查應在身體狀態比較穩定的情況下進行，例如，近期無感染、外傷、手術等情況。妊娠後期、哺乳期的女性，各項血脂化驗指標都會升高，這個階段的化驗結果僅供參考。

如果檢查後發現血脂異常，也不要太過緊張，建議間隔 1 周後，在同一家醫院再次抽血復查。如果仍舊異常，考慮通過飲食控制和運動調整；1 個月後再次復查，如仍異常，才需要接受藥物治療。切不可根據別人的經驗胡亂買藥吃。

最後要強調的是，無論檢查結果如何，請聽從心內科醫師的分析建議。因為每個人的心血管危險因素都不同，血脂的標準值也不一樣，不能一概而論。心內科醫師會根據你的情況進行心血管病危險分層，然後根據分層結果確定是否需要進行血脂治療，目標值應當定為多少。

血脂高，蛋黃每天吃半個

雞蛋所含的脂肪、維生素和礦物質主要集中在蛋黃上，如果不吃蛋黃，就浪費了很多營養素。

蛋黃中的脂肪以單不飽和脂肪酸(油酸)為主，磷脂含量也較高。但是蛋黃中鐵的利用率較低，僅為 3% 左右，這是因為其中含有卵黃高磷蛋白，對鐵的吸收有干擾作用。

對於高血脂患者，應適當減少蛋黃的攝入量，比如一天吃一個雞蛋，那就吃一個蛋清，蛋黃可減半。

美國查普曼大學心理學教授艾米·穆爾斯曾提到，兩性關係中的吃醋是不安全感的體現。很多人容易將吃醋與愛情混為一談，誤以為因為愛才吃醋。其實，過分吃醋不僅會成為兩人矛盾的導火索，還可能演變成控制欲，甚至暴力行為。

吃醋是親密關係中普遍存在的一種情緒，並非一種徹頭徹尾的消極心態，能力不足感、不安全感、佔有欲等都是產生吃醋、嫉妒心理的原因。其實，合理的吃醋可以成為驅動個體向前邁進的源動力，因此，分辨吃醋的程度並及時調整尤為重要。

親密關係中的吃醋、嫉妒有兩種形式：一種是反應性的，另一種是懷疑性的。反應性的是指當感受到自己的親密關係遭受外來威脅時，比如，看到愛人和陌生異性談笑風生或當著自己的面讚美其他異性時，會產生不安心理；懷疑性的則缺乏理智，通常是對方沒有實際行為，卻對其產生無端猜測而引起的吃醋、嫉妒。比如，愛人加班晚回家，就猜測對方去約會了等。

吃醋是令人不快的，讓人坐立不安，伴



隨著傷害、憤怒與恐懼。在極端的吃醋心理支配下，人往往會做出一些不利于親密關係的舉動，比如翻查手機、盤問事情來龍去脈、用各種方式限制對方的人身自由，甚至出現暴力行為。

當發覺自己有極端的吃醋傾向時，一定要及時調整。一是要將關注點從對方轉移到自己身上，提陞自我，尋求自身的滿足感，避免因能力不足感導致的不良心理。二要努力調整心態，破除自私和獨佔的想法，不把愛人當成自己的附屬品看待。同時，要及時、直接地向對方表達自己的憂慮和恐懼，共同探討並解決吃醋產生的問題。

當我們察覺到對方有一些極端吃醋的言語和行為信號時，也要提高警惕，不要選擇逃避或做出其他可能激發對方吃醋心理的行為。要及時與對方溝通，努力接受並理解對方的情緒，明白他的爆發點，同時審視自己是否確實有越界行為。如果對方經常以吃醋為藉口試圖控制你的行為，禁止你與異性交往等，就要冷靜考慮這種關係是否能夠給你帶來安全感和幸福感。

過度吃醋是種控制欲

(接上期)

1. 敏感的人更容易與他人建立深層次的關係

內心敏感，讓我們可以時刻注意到他人的需要、他人的情緒變化，即可以很好地共情(empathy)他人。

簡單來說，共情是指我們察覺出了他人的情緒，可以感同身受，就好像發生在自己身上一樣。因此，我們會知道對方現在可能很傷心、很難過，那么就可以前去安慰 Ta。當對方知道我們可以理解 Ta 的感受時，會覺得很懂 Ta，彼此便產生了共鳴感。

就這樣，建立起了深厚的關係、緊密的連接。例如，在大學時，大叔與其他同學一起進行模擬諮詢，即模擬心理諮詢的過程，練習相應的技巧。

那一次，輪到我充當諮詢師的角色。結束後，大家開始對這個過程進行簡單的評論。聽着他們的評論，我心里有些不是滋味，因為感覺自己做的不夠好，但是我並沒有說出來(敏感的我對自己有着較高的要求，但又善於隱藏情緒，生怕別人笑話……)。

正在我打算一個人默默承受這種不好的情緒時，一位女同學看出了我內心的失落，連忙安慰了我一下。當時大叔真的感受到了她與我的共鳴，感受到自己被深深地被理解着，失落感瞬間消失了一大半。

後來我們在聊這個事情的時候，她表示自己也是個高度敏感的人，可以第一時間發現別人的情緒變化。

大叔想說，兩個高度敏感的人在一起聊天，真的完全不會感到有壓力，而是特別輕鬆愉

## 內心敏感是一種被嚴重忽略的天賦 (下)

快，因為彼此可以相互理解。這種理解，是建立深層關係的開始。

2. 敏感的人可以更好地規避風險

敏感是有進化意義的。想象這樣一個場景：當你來到一個特別陌生的環境時，面臨着兩種選擇，一是立刻投入到新環境中，進行探索；二是放慢腳步，左瞧瞧右看看，考慮周全後再行動。

你會做出哪種選擇呢？高度敏感的人傾向於選擇第二種，因為他們不喜歡冒險。雖然這看起來有點“膽小”，但如果這個陌生的環境到處都是潛在的危險，例如毒蛇猛獸，那么他們的謹小慎微將是成功活下來的最大保障。這就是內心敏感帶來的好處，在做事前會先仔細觀察、認真思考。甚至，在說一句話之前都會考慮各種各樣的可能，“他如果很生氣，我就這樣說……”、“他如果很高興，我則這樣說……”

這樣的做法雖然看起來很累，但卻可以規避很多風險，無論發生什么事情，都可以察覺出不對的地方，察覺出風險，而且準備周全。

3. 敏感的人可以表現出非凡的創造力

敏感，讓我們思維特別活躍，內心世界更加豐富，有着各種各樣的想法。而且，敏感提高了我們的聯想能力，帶來了抽象思維與圖像思維。

Elaine Aron 在研究與採訪的過程中也發現，敏感賦予給我們的能力與思維，可以讓我們表現出非凡的創造力。實際上，歷史上很多哲學家、詩人、藝術家、畫家，這些富有創造力的人，內心都異常敏感。

因為敏感，他們可以看到很多旁人看不到的美；

因為敏感，他們可以深入思索一個問題；因為敏感，他們可以把兩個完全無關的事物聯繫在一起；而這，就是創造力。

著名科學家牛頓，是我們從小就耳熟能詳的人物，他也是一位內心敏感的人，關注着萬事萬物。

關於他，我們最熟知的是“蘋果落地事件”。那天，牛頓在花園中突然被一只熟爛的蘋

呢？

就這樣，通過把生活中的兩種現象——掉落的蘋果與遠在太空的星星，敏感地聯想在一起，牛頓表現出了驚人的創造力：提出了萬有引力定律。

內心敏感讓我們腦海中裝着各種各樣的事情，當突然把某兩個看似沒有關聯的事物聯繫在一起時，就可能激發出絢麗奪目的光彩。

四 寫在最後

高度敏感讓我們過度關注外界信息，可能會有原因。我們無法處於一個刺激相對較弱的環境，因而身體經常感到勞累、高負荷，但我們的內心可以不必否定自己，不必討厭自己。因為高度敏感也是一種天賦，在悄無聲息中，給我們帶來了最溫柔的力量。這種力量可以讓我們與他人建立深層次的關係。

可以讓我們避免風險，可以讓我們看到更大的世界，可以讓我們內心更加豐富、充滿創造力，所以不要再因為高度敏感而不愛自己，學會利用這種天賦，你也會度過美好的一生。

(作者：時差大叔)