# 活得好、老得慢、死得快

核心观点：运动组出现明显失能的时间比不运动组推迟了整整 16 年，16 年啊!!! 什么叫做失能呢？就是走路、穿衣、上厕所这些最基本的生活上的事情，自己不能完成叫做失能。

Abstract：运动的意义不只是减肥或外形管理，更在于延长健康、能够自主生活的时间，并尽量缩短失能到生命终点之间的阶段。讲者将目标概括为“活得好、老得慢、死得快”。

===

我现在是一个每周要运动 5 次的人，徒步、跑步、力量训练。

有人说为什么这么坚持？是为了减肥吗？为了漂亮吗？真不是。

我要追求的是活得好、老得慢、死得快。

有人一听死得快什么意思？

是你保持健康状态尽量长，从失能到离开这个世界尽量短，保证晚年有生活质量。

这个是有调查数据支持的，我给你们说说，

斯坦福大学用 21 年的时间追踪了近 1000 名 50 岁以上的中老年人，一组是长期跑步的人，一组是不怎么运动的人。你猜结果怎么样？结果发现跑步组死亡风险降低约 39%，寿命延长大概 17 年。

更让人意外的不是这些数据，而是另外一个结果：运动组出现明显失能的时间比不运动组推迟了 16 年。注意啊，不是 16 个月，是整整 16 年啊！

什么叫做失能呢？就是走路、穿衣、上厕所这些最基本的生活上的事情，自己不能完成叫做失能。一天到晚都需要有别人搀扶照顾，自己没有生活品质，也会给身边的人带来非常大的生活上的负担。

所以运动让人觉得有价值的地方，不是说多活多少年，而是让你比不运动的人晚十几年进入失能状态。

比如被称为中国最帅大爷的王德顺，八十多岁还在走 T 台，九十岁还能滑冰橘哑铃。他曾经说过：“我的养生之道就一条，运动。”他从五十岁开始健身，一练就是三四十年。

有研究显示，一个人从三十岁以后，每十年大约呢会流失百分之三到百分之八的肌肉量。到了老年，肌肉越少越容易摔倒，而摔倒就是老人致死的重要原因。很多老人不是因为病的突然倒下，而是因为一次摔倒就再也没能站起来。

那到底该怎么练？记住三个方向啊，建议转发给家里的你关心的人，也可以提醒自己。

第一，练有氧，有氧运动主要提升的是心肺功能，也就是我们身体的续航能力。普通人呢，可以从快走、慢跑、骑车、游泳开始，每周三到五次，每次 30 分钟左右。强度怎么判断啊？很简单，就是运动的时候。还能够说话，但是不能够唱歌，就差不多属于适度的有氧状态。

第二条当然要练力量。到了中老年，肌肉不是为了好看，而是为了保命。它决定你能不

能爬楼，能不能提重物，能不能在快摔倒的时候把自己给撑住。平常在家用自重就可以做深蹲呐、俯卧撑啊，包括负重行走啊，也可以呢从弹力带的训练开始，居家就能完成。每周两到三次，每次半个小时足够了。重点练腿、练臀、练核心。

第三，练平衡能力。很多老人失能是从一次摔倒开始的，平时多练练单腿站立呀、脚跟脚尖走路啊、上下台阶、跳舞、太极、瑜伽或者球类，都是非常好的平衡训练方式。但是记住啊，运动可不是强度越大越好。对于我们日常保养来说，最重要的不是练得多狠，而是能不能一直坚持做。所以从今天开始，别再只把运动当成减肥的工具了，它是你晚年生活的底气，是你对抗衰老的。本钱也是你留给自己最后的尊严。