

# 养生不必等中年：20岁、30岁、40岁分别该戒掉什么？

作者：卢珊珊

单位：联勤保障第980医院健康医学科主管护师

我们常把“养生”和“中老年”挂钩，仿佛保温杯里泡枸杞是五十岁以后的事。但真相是：20岁欠下的债，30岁开始还；30岁埋下的雷，40岁开始爆。世界卫生组织指出，约70%的成人慢让纳与不良生活力式相关。养生不是突击战，而是贯穿一生的“风险管理”。不同年龄段，需要“戒掉”的东西截然不同。

## 一、20岁：戒掉“透支”，给身体存点本金

20多岁是身体巅峰期，代谢快、恢复快，但也最容易挥霍健康。

### 1. 戒掉长期熬夜

凌晨刷视频、打游戏，报复性熬夜偷来的是多巴胺，透支的是未来。长期睡眠不足会增加炎症因子，导致脱发、免疫力下降、内分泌紊乱。很多人30岁后过敏频发、免疫紊乱，根源就在20岁时的睡眠债。改掉它：先从一周三天准时睡觉开始，成年人每晚保证7-9小时睡眠。

### 2. 戒掉含糖饮料和重口味外卖

一杯奶茶含糖30-60克，远超每日推荐上限(25克)。糖化反应是皮肤衰老的隐形杀手，加速胶原蛋白流失。长期高糖高脂会加速胰岛素抵抗，埋下糖尿病、脂肪肝的种子。改掉它：把白水、茶、无糖气泡水作为首选，奶茶偶尔喝而非当水喝。

### 3. 戒掉盲目减肥

过度节食、催吐等极端方式，掉的不是脂肪而是肌肉和基础代谢，一旦恢复饮食迅速反弹(溜溜球效应)。长期营养不良可导致月经紊乱、卵巢功能受损。改掉它：学会“好好吃饭”，制造每日300-500千卡的热量缺口并长期坚持，而非极端节食。

20岁核心：不是在养生，是在给未来的自己“存本金”。

## 二、30岁：戒掉“硬扛”，学会给身体松绑

30多岁事业爬坡、家庭建立，常把自己当永动机，习惯性“硬扛”。

### 1. 戒掉情绪内耗

职场不敢发脾气，家里不能倒苦水，委屈焦虑全咽下去。长期慢性压力导致皮质醇水平异常，影响内分泌。30岁后，甲状腺、乳腺、子宫成为情绪的“靶器官”，很多女性的第一份体检异常报告就来自这些器官。改掉它：给情绪一个出口——跑步、写日记、找朋友吐槽。表达性写作能显著改善免疫功能。

### 2. 戒掉久坐不动

上班一坐八小时，下班瘫沙发，微信步数不过千。久坐与全因死亡率显著正相关，即使每天运动也无法完全抵消连续久坐的危害。腰椎间盘突出、颈椎病、腹部脂肪堆积接踵而来。改掉它：设置每小时起身一次的闹钟，把通勤的“坐车”换成“走一段路”。

### 3. 戒掉无效社交的胡吃海喝

一周三五顿酒局，高油高盐加酒精。30岁后基础代谢每十年下降1-2%，吃进去的都变

成血脂、尿酸、脂肪肝。酒精是I类致癌物。改掉它：学会拒绝，把“改天请你吃饭”换成“改天约你爬山”。

30岁核心：学会“认怂”，身体才会感激你。

## 三、40岁：戒掉“侥幸”，开始“还债”模式40岁身体开始“秋后算账”，别再心存侥幸。

### 1. 戒掉忽视体检报告

看到箭头不当回事：“大家都这样”。轻度脂肪肝中10-20%会在10-20年内进展为肝硬化；临界高血压进展为确诊高血压的风险是正常者的2-3倍。改掉它：认真对待异常指标，该复查复查。40岁后建议增加低剂量螺旋CT、胃肠镜、颈动脉超声。

### 2. 戒掉高盐高油

40岁还像20岁那样大快朵颐，血管在悄悄硬化。每日食盐应低于5克（一啤酒瓶盖）。很多突发心梗、脑梗的人，发病前都觉得“自己身体挺好”。改掉它：少放一勺盐，少吃一口肥肉，精米白面换一半粗粮。

### 3. 戒掉只做有氧、不练力量

40岁后肌肉每年流失1-2%，这是代谢下降、体力变差的根本原因。光散步不够。改掉它：

每周至少2次抗阻训练（深蹲、弹力带、哑铃），保住肌肉就是保住代谢。

### 4. 戒掉“扛一扛就过去”的忍痛

持续胸闷可能不是累，是心脏求救；莫名消瘦可能不是减肥成功，是糖尿病或肿瘤警示；大便带血可能不是痔疮，是肠道报警。

改掉它：宁可白跑一趟医院，也不要错过一次真正警报。

40岁核心：别再和身体讨价还价，每一张“账单”都得照单全付。

## 结语

养生没有“太早”，只有“太迟”。20岁戒透支，存本金；30岁戒硬扛，求松绑；40岁戒侥幸，守底线。从今天起，对照年龄，该戒就戒。你怎样对待身体，身体就怎样对待你。