

# 60岁及以上人群身心健康六原则

根据世界卫生组织对年龄的分期,45~59岁为中年人,60岁及以上为老年人,可见60岁正是中年到老年过渡的关键时期,需要格外注意身心健康。日前,我国多领域专家结合我国人群健康特点,从饮食、运动、心理等多方面为60岁及以上人群总结出六项健康原则。

## ▶自主控制 活出乐趣

随着年龄增长和身体衰老,老年人的生活自理能力和思维能力逐渐下降,自我价值感和认同感也渐渐降低,导致很多老年人出现心理危机。尤其是刚刚退休的人,会有很大的心理反差,他们常常睹物思旧、多愁善感,甚至互相攀比,这些都会导致老年人产生焦

虑、抑郁、沮丧等情绪。

中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍提到,目前我国1.2亿老年人中,60岁以上丧偶的老年人有4500万,情感生活的缺失也是导致老年人心理问题的重要因素。

## ▶定期体检 切勿遗漏

60岁后,人体机能开始明显走下坡路。专家建议,60岁以上人群一定要定期体检,身体状况不太好的老年人可将体检频率增至每半年一次,以便及时了解身体情况。

除了血常规、心电图、腹部超声、胸片、血脂、血糖、眼底、骨密度等项目外,老年

人还应重视心脏、脑部及胃肠检查等,男性还要定期前列腺。拿到体检结果后最好及时请医生解读,遵医嘱对生活习惯、饮食结构或正在服用的药物进行调整。每次的体检结果也要保存好,建立自己的健康档案,可在需要治疗时给医生提供参考。

## ▶起居规律 中午补觉

老年人除了要讲究个人卫生,戒除吸烟、酗酒等不良嗜好以外,还要严格保证作息规律,尽量早睡早起,每天保证6个小时睡眠,注意劳逸结合。美国阿尔茨海默病协会公布的数据显示,每晚睡眠7小时左右的老年人,大脑衰老可推迟2年。

专家说,睡眠质量较差、夜间醒来次数多的老年人,不妨通过午睡为身体充电。午睡有3点需要注意:1.尽量在中午11点-下午1点午睡,时间在30分钟左右为宜,否则会影响夜间休息;2.午餐不宜过饱;3.必须躺平,并注意保暖,不要靠在椅子或沙发上打盹儿。

## ▶经常用脑 延缓衰老

动脑是老年人“精神上的长跑”,多动脑可以让脑细胞更发达,脑力更强,有助于延寿;反之,懒于动脑,大脑容易发生退行性变化。美国芝加哥拉什大学医学中心曾做过一项名为“拉什记忆力和老龄化计划”的研究,通过长达5年的追踪研究发现,那些让大脑经常保持活跃的人患阿尔茨海默病的概率比不常用脑的人显著降低。另外,研究者还发现,下棋、读书、看报等需要动脑的活动有助于保持大脑的活跃性。

古语说,“智者寿”,这也说明常用脑有助于延缓衰老。专家表示,正所谓“活到老、学到老”,读书、看报不仅能让老年人了解更多国家大事、获得丰富知识,还能陶冶情操、充实生活。另外,老年人也可经常做些“数独”等益智健脑的小游戏,促进大脑功能的保持与强化。最后,专家提醒,学习并不意味着在家读死书,而是生活中要常怀学习的心,这样山水是书、诗酒是书,花月也是书。 江越

# 每餐七分饱 疾病少来找

随着社会经济及生活水平的不断提高,人们受不合理的膳食结构、缺乏运动等不良生活形式的影响,容易成为“甘肥贵人”,出现“高粱之疾”,进而发生危及生命的心脑血管等重大疾病。

民间常说“每餐七分饱,健康活到老”,即说只吃七分饱的饮食习惯可以保证营养摄入,又有利于身体健康。这个说法有道理吗?“七分饱”能使“甘肥贵人”降低发生心脑血管疾病的风险吗?

## “七分饱”是节制饮食的具体措施

那么,何为“甘肥贵人”?何为“高粱之疾”?甘肥指的是肥美甘甜厚味的美味佳肴。“甘肥贵人”是指惯于进食甘肥厚味的富贵之人,在古代只有达官贵人才有此条件,但如今我们的生活水平提高了,渐渐地平常人便也成了“达官贵人”。高粱,此处通膏粱,亦是指肥甘厚味的食物。“高粱之疾”是指因为长期进食肥甘厚味而痰湿内生,进而导致的疾病。

《黄帝内经》曰:“凡治消瘵,偏枯痿厥,气满发逆,甘肥贵人,则高粱之疾也。”意思是说,如果接诊的病人是“甘肥贵人”,且被诊治为消瘵、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆(以上均为中医病名,多与现代的脑血管疾病相关),那么往往是因为长期的饮食不节制,导致痰浊内阻、气闭不行。

“甘肥贵人”易生“高粱之疾”。那么,“七分饱”能改善这种情况吗?“七分饱”首次出现在宋代陈文中所著的儿科专著《小儿病源方论》中,提出“忍

三分寒,吃七分饱,频揉肚,少洗澡”,是适度饮食的具体措施。历代医家也认为,饮食调摄是养生的重要部分。水谷精微是我们赖以生存的物质基础,没有食物,人类便无法生存。但过度进食,也常常导致疾病。故很多古籍强调饮食不可过饱,将饮食节制与养生保健、延年益寿紧密联系起来。这正如《黄帝内经》中“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,提倡饮食有节,养生需做到饮食有节律、饮食有节制。

## “七分饱”可降低患心脑血管病风险

热量限制饮食是改善肥胖及预防相关并发症的重要手段,现代社会中“七分饱”有着更强烈的现实意义,可以降低“甘肥贵人”发生心脑血管疾病的风险。

医学相关指南指出,肥胖人群减轻体重的一线治疗是每日卡路里限制联合科学的运动干预。每日卡路里限制的饮食模式与“七分饱”的中医养生概念是基本吻合的。研究发现,超重人群每日减少饮食摄入量25%-30%,可有效控制体重、血压、心率、甘油三酯、空腹血糖、空腹胰岛素及同型半胱氨酸浓度等。

毫无疑问,科学合理的热量限制饮食仍是目前最有效、最安全的基础治疗,“七分饱”的理念对于肥胖人群有着很强的现实意义。中医认为,脾胃为后天之本,是气血生化之源。人体不能摄入水谷精微,但过度摄入则易损伤脾胃,增加脾胃的负担。“七分饱”有益于身心健康,饮食适度,疾病少来找。

招远祺

# 长期头疼警惕脑动脉瘤

63岁的王奶奶总感觉头部发麻,并伴有疼痛,却一直误认为是血压高引起的,没有引起重视。近日,湖北省襄阳市中医医院接诊了王奶奶,经检查,她长期头疼是因为患上了脑动脉瘤。

据介绍,经头部CT血管造影(CTA)检查,医生发现王奶奶大脑前动脉处有一个动脉瘤已破裂出血。由于发现及时,王奶奶在医生的建议下行手术治疗,术后头疼症状消失。

“脑动脉瘤是成人猝死的重要原因之一,如果发生动脉瘤破裂,其致死、致残率极高,因此被业界称为‘定时炸弹’。”襄阳市中医医院放射科主任朱勇介绍,

通俗来讲,动脉瘤就好比是汽车轮胎长时间磨损后局部形成的鼓包,这种鼓包在汽车行驶中可能会发生爆胎导致车祸发生。脑动脉瘤是在脑血管壁上鼓起的一个血泡,其血管壁非常薄弱,患者出现情绪激动或剧烈运动时会使血管壁压力增高发生破裂。在脑血管意外中,脑动脉瘤引起的蛛网膜下腔出血发病率仅次于脑梗死和高血压脑出血,位居第三,但死亡率却是第一位。

朱勇建议,如果出现不明原因的长期头痛等神经系统病症,应及时去正规医疗机构进行检查。

据新华社

# 老年人多社交可降低患痴呆风险

英国研究人员在新一期美国《科学公共图书馆·医学》杂志发表论文说,社交活跃的中老年人患痴呆的风险更低。

英国伦敦大学学院研究人员分析了超过1万人的生活与健康数据,他们在1985年到2013年间多次接受了社交状况调查和认知能力检测,有的健康数据还更新至2017年。结果显示,在60岁时几乎每天都与朋友会面的人,与隔几个月才与朋友会面的人相比,此后患痴呆的风险要低12%。

研究还显示,50岁和70岁时较多的社交活动,也与患痴呆风险下降有关联,不过这种关联在统计学上的显著性要低一些。研究人员认为,任何年龄段的社

交活动都有助于降低患痴呆的风险。

据介绍,此前已有研究显示社交活动较多与痴呆风险下降之间存在关联,但由于相关数据的时间跨度不够,难以排除受调查者是因为认知能力下降才减少社交活动的可能性,新研究中所用的长期跟踪数据能更好地支持社交活动有助于降低患痴呆风险的观点。

论文作者之一、伦敦大学学院教授吉尔·利文斯顿说,社交活动可以锻炼记忆和语言等认知能力,帮助大脑更好地应对衰老,与朋友聚会还能让身体多活动,这些都对老人减少患痴呆的风险。

据新华社

## 加强锻炼 预防跌倒

俗话说,人老腿先老。加强锻炼不仅有助于减缓腿部衰老,还可以增强人体新陈代谢,加速血液循环,强化呼吸功能,提高肺活量,促进肠道蠕动,并降低患心脑血管疾病的风险。建议老年人经常进行户外锻炼活动,如散步、慢跑、打太极拳、做健身操、跳交谊舞等。需要注意的是,老年人在锻炼过程中一定要量力而行,若运动后精神饱满、食欲睡眠良好、兴致高,说明运动量适宜;如果锻炼后感觉非常疲乏倦怠,则说明运动过量,下次应适当减量。运动过程中,可通过“和自己说话”的方法来判断自己的运动强度是否合适。如果能够用正常节奏说完完整的句子且保持均匀通畅的呼吸,说明运动强度适宜,反之就说明身体缺氧,应放慢速度、降低强度。

另外,需要提醒老年人,不论是在室内活动,还是外出走路都不能着急,以防止意外跌倒。有数据显示,我国65岁以上的老年人中,21%-23%的男性和43%-44%的女性曾跌倒过。其中,20%-30%的跌倒会造成老年人中度以上损伤,如骨折、韧带损伤等。因此,要清除家中可能造成跌倒的障碍,比如浴室地面要防滑,厕所最好装上扶手,屋内过道不要堆积杂物,灯光应足够明亮,尽量不要使用过高的储物柜等。无论在室内或室外,老年人都应穿合脚、防滑的鞋子,还要避免在人多、拥挤和湿滑的地方运动。

## 饮食均衡 有所节制

武汉市中心医院营养科副主任医师许淑芳表示,人在60岁后,咀嚼功能下降,肠道有益细菌减少,消化吸收能力也相应下降,对蛋白质等大分子营养物质的吸收率下降尤为明显。

许淑芳表示,一些老年人为了健康,过度追求低盐低脂饮食,只吃素不吃肉,或是认为汤比肉更营养,只喝汤不吃肉,导致蛋白质摄入量长期偏低,长此以往,会造成抵抗力降低、老化加速、肌肉流失等问题。她建议60岁及以上的人饮食多样化,荤素搭配,每天以摄入120克肉类为宜,并适当增加粗杂粮和薯类摄入量。保证每日膳食都有谷类、蔬菜、水果、奶豆类、鱼肉类等五大类食物。

## 饮食“三少三多”可轻松补钙

如今,补钙备受人们关注,市面上不仅有各种补钙产品,很多食品也以高钙为卖点。其实,只要在饮食上做到“三少三多”,就能轻松补钙。

### 少吃肉

有研究发现,膳食中摄入适量的蛋白质有助于钙的吸收。建议成年人每天畜禽肉类的摄入量为50-75克。

### 少吃盐

研究发现,盐的摄入量越多,尿中排出的钙量就越多,身体对钙的吸收越差。建议每日摄入食盐量不超过6克。

### 少喝酒

研究显示,过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于钙的吸收。

### 多吃绿叶菜

很多绿叶菜富含钙,比如小白菜、西蓝花、油菜、生菜、绿椰菜等。

### 多喝奶

奶类不仅钙含量丰富,而且含维生素D。

### 多吃豆制品

豆腐丝、豆腐干等豆制品用含钙凝固剂加工,是钙的良好来源。 梁丽



百日咳需重视 疫苗接种及对症治疗

对症治疗

秋季天气明显转凉,当儿童出现流涕、打喷嚏、咳嗽等症状时,大部分家长会考虑也许是换季着凉,会给孩子吃一些感冒药和止咳药。但遇到久咳不止、晚上咳得尤其厉害时家长需注意,可能孩子并不是普通的感冒,而是得了百日咳。

据了解,百日咳是一种传染性非常强的传染病,它是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病,因为这种疾病如果不经过有效治疗,咳嗽症状可以持续2-3个月,所以被称为“百日咳”。

目前临床上,对百日咳的治疗以对症支持治疗、抗菌治疗为主。百日咳疫苗能大大降低该病的感染率,且降低了重症病例发生率,但却不能保证孩子获得终生免疫,百日咳抗体的保护作用随年龄增长会逐步下降。

新华社发