

想長壽，穩住四個指標

身高、體重、血小板、記憶力都不能隨年齡增長降得太快

“人到中年不得已，保温杯裏泡枸杞”，這句略帶調侃的話，道出了不少中年人保健心態的轉變。近期，《中華流行病學》雜誌發表的一項研究顯示，正常情況下，人的身高從45歲開始將以每年約0.09%的速度降低，但必須警惕的是，如果身高降低過多，則可能存在骨骼健康問題。多位專家指出，對中老年人來說，除身高驟降外，體重、血小板和記憶力驟降也都十分危險，易影響健康和壽命。

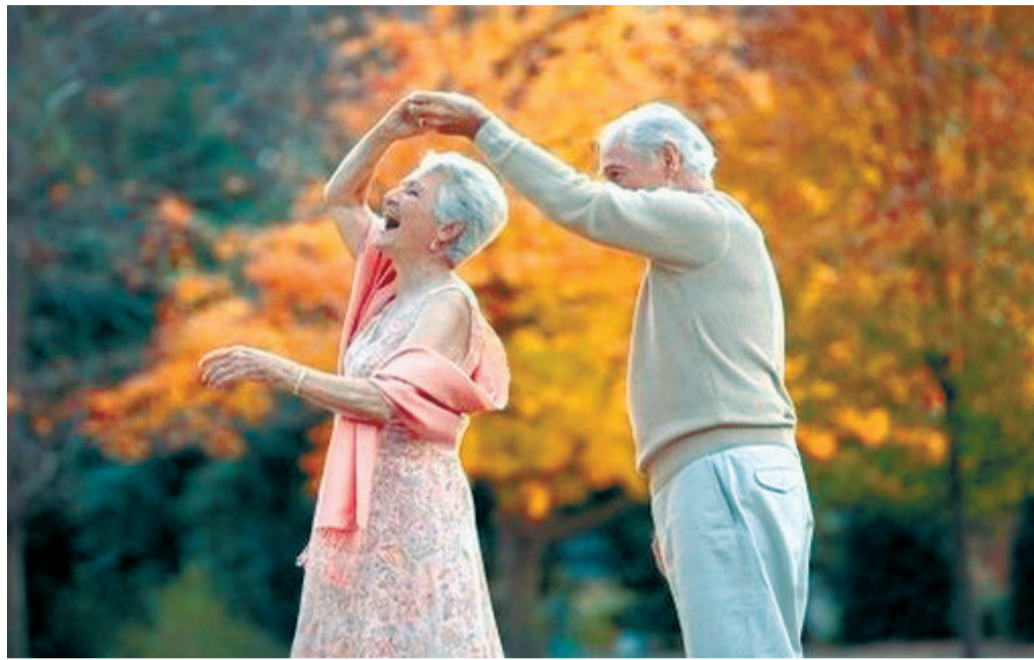
身高，骨骼健康指標

“身高代表着人體顱骨、脊柱和下肢長骨的健康。”北京老年醫院骨科副主任醫師馬建華表示，隨着年齡增長，身高會逐年穩定下降，若超過正常降低幅度，則提示脊柱和下肢骨骼發生了異常變化。如脊柱側彎會導致駝背；椎間盤間隙變窄可影響身高；骨質疏鬆可致骨脆性增加，進而造成骨骼變扁、骨長度變短；老人若患上肌少癥，也會出現身高變矮的情況。從某種程度上說，守住了身高，也就守住了骨健康，以及可能因骨病變導致的其他不良後果。比如，胸椎骨折造成的脊柱變形可能會影響心肺功能，腰椎骨折後可引起胃腸道功能減退，椎體爆裂則可能導致神經受損甚至致殘。

“身高降低不可逆，但早期預防、及時幹預仍有積極作用。”馬建華說，中老年人首先要預防骨質疏鬆。女性絕經後的5~10年是骨質流失高峰期，男性骨流失一般出現在60~70歲，但建議從中年開始就盡量保證規律作息、均衡飲食、多曬太陽、定期檢查骨密度，同時遠離烟酒、咖啡因飲料等。科學合理的運動，可通過增強肌力保護骨骼，同時建議從家居布置方面做好防跌倒措施。椎間盤間隙變窄可能會壓迫周圍神經，出現腰腿疼、腿腳無力，甚至導致長期臥床，建議老人盡量避免久坐和不當坐姿，減少腰椎的外部壓力。一旦發現身高明顯降低，尤其是伴有胸椎腰椎疼痛，需及時就醫，以免發展為更嚴重的畸形。

體重，健康晴雨表

北京老年醫院內分泌科主任耿亞輝說，雖然肥胖會帶來多種疾病，但體重驟降也預示着一些疾病隱患。1.消化系統疾病。吸收不良、乳糖不耐受、乳糜瀉、炎性腸病等引起的慢性腹瀉，以及消化性潰瘍導致的食欲不振都會使進食減少、排泄增多，體重明顯下降。2.內分泌系統疾病。比如，體重下降是糖尿病的典型癥狀；甲亢會加快新陳代謝，使身體消耗更多熱量，導致體重降低。3.感染性疾病。活動性肺結核、艾滋病、丙肝



和其他腸道寄生蟲都會造成營養的慢性消耗，再加上食欲下降、身體吸收困難，致使體重降低。4.風濕性疾病。如系統性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、系統性硬化癥、系統性血管炎等，特別是系統性紅斑狼瘡患者，由於經常伴有腹瀉等消化道癥狀，更易影響到體重。5.心肺疾病晚期。心衰病人在6個月內體重下降超過7.5%，通常就被認定為心臟惡病質綜合徵；慢阻肺患者晚期也可出現體重下降。6.惡性腫瘤。超過50%的癌癥患者在診斷時有體重減輕癥狀；非自願性體重下降者，則約15%~35%跟惡性腫瘤相關。癌癥患者的體重下降多伴有疼痛、身體虛弱、疲乏無力，甚至低熱癥狀等。此外，腦卒中、癱瘓、帕金森病等神經類疾病，抑鬱癥、神經性厭食癥、酒精依賴、藥物濫用等精神類疾病，以及肌肉減少癥都可造成體重驟降。

耿亞輝提醒，正確的“體重觀”十分重要，需要減肥者應靠調整飲食和多運動改善。若沒有進行高強度減肥，幾個月內體重下降10公斤以上，就應引起重視。生病期間，患者應及時補充營養。

血小板，隱形身體防線

“血小板的主要功能是止血。這是一道身體健康防線，却很容易被人們忽視。”首都醫科大學附屬北京友誼醫院血液內科副主任醫師沈晶表示，體內血小板減少會影響正常的凝血功能，驟降時可能潛藏危險，輕則鼻出血、牙齦出血、月經不止等，重則導致顱內或消化道出血。每10萬人中約有5~10人患有血小板減少癥，發病率可能隨年齡增長而上升，中老年人

需特別注意。

沈晶說，血小板減少有不明原因的原發性和確切病因的繼發性兩種。繼發病因主要来自三方面：一是惡性血液病、病毒感染、多發性骨髓瘤、淋巴瘤等疾病導致生成減少；二是因藥物、輻射或風濕病等被破壞太多；三是體內分布改變，比如脾機能亢進或脾腫大時，血小板在脾內阻留過多，血液中的血小板就會減少。

血小板的正常值是(100~300)×10⁹個/升，也就是每立方毫米血液10萬~30萬個。如果該數值範圍在(50~100)×10⁹個/升，屬輕度減少，即使沒有皮膚、黏膜出血傾向，也應盡早就診；若數值低於20×10⁹個/升，尤其是伴有出血等癥狀，應去醫院急診。需要提醒的是，妊娠相關的血小板減少是可逆的，祇要每立方毫米血液不低於7萬個，不需要過度擔心。

記憶力，大腦年輕標志

首都醫科大學宣武醫院神經內科副主任醫師左秀美表示，記憶力是衡量痴呆癥的重要指標，其對老人健康的影響極大。以最常導致痴呆的阿爾茨海默病為例，首都醫科大學宣武醫院的一項研究發現，在中國65歲以上老人中，阿爾茨海默病的患病率是3.21%；在80歲以上老人中，其患病率則超過10%。

左秀美說，記憶力驟降的致病原因很多，除阿爾茨海默病外，腦血管病引起的血管性痴呆、帕金森病性痴呆等都可能使患者的記憶力顯著下降。早期記憶力下降的表現并不明顯，常見癥狀是記不住最近發生的事，但老人和家屬很容易將其誤認為是正常衰老所致，等到癥狀惡化，甚至喪失日常生活能力後就診時，已是比較嚴重的痴呆階段。

“守住記憶力，積極預防和早期發現至關重要。”左秀美說，老人要控制好高血壓、糖尿病、高脂血癥、肥胖、吸煙、睡眠障礙等危險因素，多與社會接觸，保持興趣愛好和良好心態。若已確診阿爾茨海默病，早期可通過認知訓練或藥物控制延緩疾病進程，降低對老人生活能力及生活質量的影響。

家人可以通過以下4個問題判斷老人是否有記憶力減退跡象：是否總重複問同一個問題？辨識時間的能力是否下降？出門還認不能分清東南西北，方位感是否下降？繳水費、電費等涉及財務處理的能力有沒有下降？如果上述問題有兩個以上答案為“是”，特別是財務處理能力下降，建議及時就醫。

主動尋求安慰 傾訴內心感受 重拾生活意義

喪親之痛，不必壓抑

無論走到哪裏，親人都是我們的情感牽挂。但人生無常，誰也不能奢求永久相伴。每個人或早或晚都會面對親人的離去，若有不幸，如何走出喪親之痛？又該如何安慰他們？

北京回龍觀醫院情感障礙病房主任王寧表示，喪失至親、摯愛對大部分人來說都是重大打擊，處理不好可能會拖垮身心。面對親人的驟然離世，喪親者一般會經歷5個心理階段。

否認：面對突如其來的噩耗，喪親者一般先是震驚和懷疑，難以接受，覺得這是不真實的，甚至出現短暫的麻木無措、超然和平靜。他們可能會努力轉移注意力，回避事實。

憤怒：從懷疑到質疑，從“不相信”到“為什麼”，此時喪親者心中滿是憤怒和不甘，也有人極度自責。

假裝堅強：在舉辦葬禮、接待親友、整理遺物等過程中，喪親者聽到最多的就是“節哀順變”“生者堅強”，喪親者也會在心裏要求自己堅強起來，但常常是勉強的。

抑鬱：處理完逝者後事，喪親者一般會有一段“抑鬱狀態”，在悲傷、懷念、悔恨中反復糾纏，嚴重的會不願對其他人，減少社交，整個人陷入無盡回憶和感傷中。

接受：正常情況下，在半年後，喪親者能逐漸接受親人離世的現實，不再一味回避，可以正常地與其他人談論這個事，並慢慢意識到自己必須好好活下去，心態也變得平靜。

從親人離去的事實中完全恢復過來并不容易，喪親者自己要做出很多努力。王寧強調，面對親人離世，不要壓抑心中的痛苦與不捨，不要害怕表現出脆弱和後悔；不必因為“否認”階段而責備自己“麻木不仁”，不要因為曾“故作堅強”而覺得自己虛榮，更不要因為“接受”了事實而認為自己薄情，一切順其自然，不要強求，坦然接納，同時積極做好以下幾件事：

1.尋求支持。朋友和家人的陪伴是極大的安慰，接受他們能提供的任何幫助，不要害怕和擔心索取過多。

2.走出孤獨。隔絕社交會導致抑鬱，因此不要拒絕接觸他人，也可以與有相同經歷的人聊聊感受。



3.規律生活。重大變故往往會打亂生活節奏，應慢慢讓自己回到原來的軌道，正常作息，好好吃飯、睡覺、鍛煉。

4.尋找“重生”的意義。鼓勵自己從“過去”中走出來，把回憶留在往昔，找到自己繼續生活下去的夢想、追求和責任。

王寧說，對喪親者來說，親朋好友的支持極為重要，甚至是喪親者最大的鼓舞和幫助，可以帶他們走出悲傷，開始新生活。如果你的朋友正經歷喪親之痛，不妨這麼做：

1.別吝惜陪伴。即便什麼都不說，祇是陪着，對方也能感受到安慰。

2.傾聽，不要妄加評論。給喪親者一個情感宣泄的機會，而不要過度要求對方“你要堅強”“這件事會過去的”“你不能這麼消極”等，更不要以和別人做比較的方法勸人如“某某的親人去世了，也沒有像你悲傷這麼久……”

3.不用故意避開死亡相關話題。強行聊有趣、快樂的話題效果并不好，也沒必要，可以陪着他正視親人死亡這件事，一起聊一聊對生命的感悟和理解，心靈治愈的效果可能更好。

4.不要對他們的改變大驚小怪。親人離去屬於心理創傷事件，經歷過重大變故的人，心態和人生觀多少會受到一些影響，或好或壞，身邊的人不要對此大驚小怪或品頭論足，允許他們慢慢調整，給他們時間，才能幫他們回歸到正常的生活狀態。



蛋白質脂肪碳水缺一不可
熱身放鬆休息都很重要

長肌肉 靠練更靠養

不少人開始健身後，常希望有一個不錯的增肌效果，肌肉線條變得明顯，於是“加班加點”去鍛煉，結果却發現和上一次的狀態相比，自己却“退步”了，平時的訓練量竟然都達不到了。難道鍛煉非但沒增強體質，還耗損了肌肉？其實，這是因為上一次運動後肌肉沒有得到充足休息，於是無法承擔相同的訓練量。想要長肌肉，不僅要練得好，還要學會“養”。

平衡膳食。無論是減重，還是增肌，單靠運動無法達到理想效果，均衡的膳食營養對肌肉生長至關重要，即便祇是缺乏一種宏量營養素（蛋白質、脂肪和碳水化合物），也會妨礙身體恢復。

及時補水。身體各項生理活動的正常運轉都需要水的參與，即使祇是脫水1%，也會導致力量下降10%。運動後，充足飲水有助於清除乳酸，減少肌肉酸痛，還能潤滑關節，使肌肉外觀更豐滿。

服用復合維生素。鍛煉結束後，肌肉中的自由基含量最高。維生素C、D、E和α亞麻酸等營養物質有助於分解自由基，防止它們造成的損害，增強免疫系統功能，還能預防營養不良。

放鬆運動不能省。運動結束後，不要馬上停止，而是要做些低強度的有氧運動，比如快走，幫助平穩心率。泡沫滾軸也是個不錯的道具。運動前，大家可先用泡沫滾軸放鬆肌肉，使身體更靈活。運動後，再次使用有助於排出肌肉中的乳酸，提高柔韌性，改善關節功能。大家每天都可以用泡沫滾軸做按摩，15分鐘左右即可，還能預防運動損傷。

小睡片刻。除了保證晚上睡個好覺，大強度運動後的人還應在中午小睡15~20分鐘，不僅有助降低血壓、減輕壓力，還能促進肌肉生長。

減輕負重。如果進行了高強度的力量訓練，結束後的一周內可以祇用往常負重的60%~70%。較輕的負重能促進恢復，進入下一階段的訓練時，體力更充沛。