

衰老有三個加速點

專家建議,抗衰老心理上要年輕,生活上別逞能

衰老,是任何人一生中都會難以避免的話題,人們不知道它到底是何時發生的,但總是會突然察覺并感嘆:“我怎麼老了?”不久前,俄羅斯科學院院士、老年學家阿列克謝·莫斯卡廖夫在接受《共青團真報》採訪時,從生物學角度總結人類衰老有3個加速點,分別是45歲、60歲和75歲。對此,本報邀請國內權威專家進行解讀和指導。

45歲:生殖功能減退

莫斯卡廖夫稱,45歲左右,人們開始慢慢喪失生殖系統功能。根據紐卡斯爾大學教授托馬斯·科克伍德的一次性體細胞衰老理論,生物體具有有限的能量,用于維持和修復身體,也可用于繁殖,選擇了繁殖,就要面對衰老。中華抗衰老保健協會首席專家、首都醫科大學附屬北京朝陽醫院沈雁英教授表示,隨着預期壽命延長,45歲似乎還很少與衰老聯系在一起,因為在這一階段,許多人從外表來看精神抖擻、行事幹練,但實際上,此時身體的某些器官已出現衰退,最典型的就是生殖器官。

就女性而言,一般會在45~55歲步入更年期,生殖能力逐漸下降,直至絕經後完全喪失。雌激素是維持女性青春的重要因素,絕經期後,女性體內雌激素水平下降,會加快衰老速度,最容易出現的是,皮膚不再細膩有彈性、乳房下垂、陰道鬆弛、睡眠質量變差等,還可能出現盆底功能老化帶來尿失禁、盆腔器官脫垂等;鈣質流失,誘發骨質疏鬆;陰道菌群失衡引起陰道炎等。若生活方式長期不健康,衰老會來得更快。

“男性生殖功能的衰退要略晚一些,一般在50歲左右開始下降。”首都醫科大學附屬北京朝陽醫院泌尿外科副主任醫師喬鵬告訴記者,雖然男性年老後依然有一定的生殖功能,但50歲後生殖細胞會明顯減少,舉丸生精能力下降,精子活力、數量都會降低,性激素水平也發生變化。所以,這個階段也是前列腺炎、前列腺增生及其他泌尿疾病的高發時期,不少男性還會出現易煩易怒、體力下降、心肺功能下降等身心變化,可能爬個樓梯都會氣喘吁吁。

兩位專家表示,無論性別,45歲左右就要重點關注生殖系統健康。對女性來說,要保持良好心態,學會減壓,生活規律;注重保暖,少吃冰涼食物,多吃有利于補充植物雌激素的豆制品等;遵

循衰老規律,科學養生,不要隨意到一些按摩店進行乳房按摩、卵巢保養等項目,切忌亂用美容保健產品,補充雌激素一定要遵醫囑。男性最好戒烟限酒,少吃辛辣食物,堅持適量運動,避免久坐不動和長時間騎車,一旦發現前列腺或其他泌尿系統疾病應及早干預和用藥。此外,該階段也是前列腺癌高發期,最好每年進行一次前列腺特异性抗原(PSA)檢查。

60歲:細胞分裂、組織再生變慢

第二個轉折點是60歲,人到這個年齡,細胞分裂和組織再生開始變得緩慢,平均一個人會患上3種疾病。根據世界衛生組織對年齡的劃分,44歲以下人群稱為青年人,45~59歲稱為中年人,60~74歲稱為年輕老年人,75以上才稱為老年人。沈雁英表示,60歲屬於“初老年”,老年期剛剛開始,再加上醫療水平進步,人均壽命延長,所以此時雖步入老年,但身體不會驟然衰老,而是逐漸發生變化,比如細胞分化減慢、人體代謝水平下降,同時消化系統、心血管系統、呼吸系統、神經系統等功能退化,高血壓、高血脂、糖尿病等慢性病在這一階段的發病率明顯升高。

60歲老人的心理壓力也不小。一方面,該階段老人面臨退休,社會角色向家庭角色轉變,自我價值感易缺失,失落、抑鬱就會找上門來。另一方面,多數六旬老年人面臨“上有老下有小”的局面,家中健在的父母年事已高,可能生活難以自理,兒女又忙于工作,孫輩需要照顧。長時間身心疲憊、壓力過大都會加速衰老。

“問題還在于,部分60多歲的人沒有意識到衰老的發生,沒有提前做好準備。”沈雁英說,國人往往有種不服老的精神,從心理層面來講不是壞事,但對身體健康來說,則可能帶來隱患。有些人年過六十仍然覺得自己很健康,不體檢,對身體出現的健康問題視而不見,或是健康素養不高,不懂得預防疾病,即便發現癥狀也不知如何應對。

沈雁英表示,六旬老人的正確活法是“心理上減去10歲,生活上增加10歲”。具體來說,在心理上,不要懼怕衰老,保持年輕積極的心態,



多與年輕人交流,接觸新事物,對生活保持熱情和好奇心;培養個人愛好,盡可能融入社會生活。在身體健康方面,切忌逞強,定期體檢,盡早學習慢性病知識,重視慢性病預防;堅持健康的生活方式,飲食清淡,控制血脂、血糖、血壓,多運動,但不要劇烈運動,選擇適合老年人的太極拳、快走、慢跑等項目。

75歲:衰老加速帶來多種慢病

根據莫斯卡廖夫的觀點,75歲後,人的衰老進程加速,很多人此時已意識到衰老的到來,開始變得小心翼翼。這一時期老人身體會發生明顯變化,行動變緩、胃口變差、睡眠不良,往往伴隨各種健康問題,生活質量也會受到影響。莫斯卡廖夫解釋說,此時人體結締組織細胞外基質將失去作用,慢性病數量平均會增加至7種。

沈雁英認為,75歲後衰老加速與慢性病持續存在有很大關係。該階段人體已步入老年期十幾年,所有60多歲時身體存在的疾病在這一階段仍在持續,甚至加重。同時,不良習慣、壓力、環境等各種因素會讓衰老加速。“如果說60多歲時人們要注重預防慢性病,75歲後則要學會如何控制慢性病。”

沈雁英建議,步入75歲後的老人,首先要了解自身健康狀況,加強對慢性病的控制,學習慢性病管理知識,堅持按時服藥,遵循醫囑,配合護理。其次,75歲後的運動尤為重要,切不可因為年紀大了就不願意動或不敢出門。建議在家人陪同下選擇一些較安全的活動,如散步、打太極拳、做些力所能及的家務。此外,該階段的老年人心態上要學會看開、放鬆,不要操心太多。年輕時“眼睛向外”,關心社會、關心他人,但75歲後,老人要學會“眼睛向內”,多關心自己,要知道身體健康就是為兒女減輕負擔。

“處憂患最是人生幸事,能使人精神振奮,志氣強立”

樂觀積極,受用一生的財富



莊成績不理想時說:“英文不及格,絕不要緊,萬不可自餒。”他始終相信孩子會自己用功,而成績祇是一時的,要把眼光放長遠。工作問題上,女婿因黨派之爭遇到麻煩,他在信中勸慰并鼓勵女兒一家。他說承擔社會責任的人難免要經歷風波,面對煩惱時要懂得反思,泰然處之。面對情感和情緒問題時,他認為悲觀腐蝕人心。當時林徽因的父親遭遇不幸,梁啟超十分擔心孩子們因為生活變故而悲觀失落,在信中多次勸勉。生活中,他常常囑咐孩子們照顧好自己。他手術之後身體尚未恢復,但面對孩子們的擔憂,他反而安慰說:“我有極通達、極健強、極偉大的人生觀,無論處于何種境遇,常常是快樂的。”

100年後的今天,當我們的孩子遇到困難,出現悲觀情緒時,應該如何應對?

首先,梁啟超給我們的啟示是家長的身教大于言傳,他總是在不同的境遇面前鼓勵孩子們樂觀積極去面對,因為生命的體驗永遠都是悲欣交集,而從容樂觀的人生態度是理想人格中最珍貴的。他與孩子們親密無間地交換自己的生命體驗,這樣一來,孩子們能將從家長身上學到的樂觀精神應用到人生種種未知境遇中。

其次,學校和社會也應在孩子們遇到挫折時多一些愛護和鼓勵。梁啟超深知鼓勵對孩子的重要性,除家庭教育,學校和社會教育也是成就人的關鍵所在。教師們在傳授知識的同時,其人格也在影響學生,豁達樂觀的教師會在不知不覺中改變學生的人生觀和價值觀。

最後,從孩子角度說,無論小學生還是大學生,遇到困難產生悲觀情緒時,應多跟家長、老師、同學、朋友溝通,每個人的生命都是獨一無二的,生命中的境遇都是寶貴的財富。梁啟超說:“處憂患最是人生幸事,能使人精神振奮,志氣強立。”這句話應銘記于心,時時鞭策自己。



“幸福的另一半”什麼樣

慎重擇偶是開啓幸福婚姻的基礎,遇到“對的人”往往讓生活擁有全新的面貌,彼此和諧相處,共同進步。而有的人則會抱怨,為何自己當初“昏了頭”才和他結婚。其實,婚前你就能通過種種跡象看出對方是否能成爲一個理想伴侶。爲此,英國倫敦婚戀心理治療師、性學專家凱特·莫伊爾給出理想伴侶的五個特徵,帮助大家找到幸福的另一半。

懂得適度妥協。在任何一種關係中,彼此都懂得適度妥協是關係成功的關鍵。婚姻中,兩個人互相妥協和商量問題的方式,是兩個人能否走得長遠的標志之一。意見不同時,對方懂得在適當時候讓着你,表明他在意你,并努力呵護着你們的愛情。

讓你更自信。好伴侶如同一位益友,與其相處,會帶給你自信,而不是處處打擊你。如果他經常對你的想法、穿着打扮、發型化妝看不慣,表明你們的感情出現了不和諧音符,他可能不再像以前那樣在意你。一個好的伴侶願意看到你開心,不會讓你越過越鬱悶。

願意傾聽。好伴侶會認真聽你說的每一件事,不管是開心事或煩心事。傾聽是一種能力,兩個人對對方所說的内容可能并不是真的感興趣,但你們在意對方,尊重彼此,會給對方一個訴說的空間。

你們有共同價值觀。兩個人不需要所有愛好都相同,有時,性格不同、愛好各异可能對培養感情還有好處,因為這些差異給了你們互補的機會,在一起時能保持新鮮感,總是有話可說。但是作爲終生伴侶,你們需要有一個共同的目標和核心價值觀,兩個人一起爲之努力,關係才能快樂而又長久。

對方面前很放鬆。兩個人如果情投意合,你會活得很放鬆,可以自在地在對方面前做自己,不需要偽裝成對方喜歡的樣子,也不需要刻意討好對方。在一起,舒適自在,又能彼此尊重愛護,這樣的感情便值得好好珍惜了。

家長培養孩子們樂觀的人生觀,可以從以下幾個方面着手:學習問題上,梁啟超知道女兒思