

總是很累 沒有胃口 煩躁易怒 站起來難

四種老態 可能病了



克羅斯托弗·卡拉漢是美國印第安納大學醫學院衰老研究中心主任。他在給年老的病人做檢查時，常常聽到相同的、重復的話：“我很累，醫生。起床困難，想到處走走也力不從心。我感覺我的身體每況欲下，但我知道，我是老了，以後都是跟疲倦和無力為伍了。”很多人有這種宿命的想法，但實際上，疲勞、虛弱和抑鬱等不是年紀增大的必然後果。卡拉漢說：“實際上，這些癥狀意味著身體出問題了，要去看醫生了。”尤其是以下4種情況。

說到護髮，很多人都會想到使用護髮素等產品。其實，飲食平衡從內而外地調節也很重要。近日，美國《預防》雜誌就總結了4種護髮食物。

三文魚。頭髮是一種蛋白質纖維，平時祇有攝入足量的蛋白質才能保證新頭髮生長，原有頭髮更結實。三文魚富含蛋白質、歐米伽3脂肪酸及多種維生素，能促進頭髮健康生長。

菠菜。研究發現，脫髮女性體內的鐵和維生素D2水平偏低。而菠菜富含鐵和維生素C，能促進鐵吸收。有脫髮困擾的人不妨做一道雞蛋、蘑菇、菠菜沙拉，雞蛋和蘑菇富含維生素D，能有效緩解脫髮。

堅果。研究發現，如果連續服用6個

疲勞：沒有精力，總是很累

據《美國老年病學會月刊》2010年的研究，51歲以上的人有1/3經歷過疲勞。長期疲勞的老人可能會失去獨立能力，被社會隔離。造成疲勞的原因很多，血壓不正常、睡眠問題、疼痛和腸胃返流的用藥、關節炎、甲狀腺機能低下、營養不良、酗酒等都有可能，但這些都是可以治療的。美國芝加哥費恩伯格大學醫院老年病學教授李·安·林德奎斯特博士說：“如果有人說‘我老了，走路慢’，我會告訴他要多走

月富含歐米伽3和歐米伽6脂肪酸的補充劑以及抗氧化劑，87%的受試者頭髮變得濃密了。如果想獲得相似的護髮效果，可多吃富含這些營養素的堅果、籽類食物，如核桃、亞麻仁、葡萄籽油以及芝麻油。

海帶。缺碘會引發甲狀腺功能減退，這可能導致頭髮稀疏。被這類問題困擾的人可適當吃些富含碘的食物，比如海帶。而且研究發現，13%的輕度到中度脫髮患者服用由海帶制成的營養補充劑，頭髮總量增加了13%，厚度增加了27%。

四種食物養護頭髮

心脏病伤多个器官

許多人認為，心臟病祇是心臟出了問題，對其他器官影響不大。但近期，美國血管外科學會秘書長、西弗吉尼亞大學羅伯特·C·伯德健康科學中心血管外科主任阿裏·阿布如瑪表示，動脈粥樣硬化其實是一個全身性的疾病，一旦被發現患有冠心病，就可能意味著全身其他血管也會出現不同程度的動脈粥樣硬化，患者對其他器官的呵護也不能鬆懈。

傷腎。腎動脈發生粥樣硬化并引起狹窄時，短期內可引起血壓升高，長期狹窄導致腎血流量減少，發生萎縮，最終可導致腎功能衰竭。冠心病患者出現高血壓時，應及時到醫院排查病因，若證實

是腎動脈狹窄引起，應採取適當幹預措施，如藥物治療、腎動脈球囊擴張術等。這樣不僅可治療高血壓，也可避免腎功能進一步損害。

傷腿。冠心病患者也易出現下肢動脈粥樣硬化，某些情況下，患者可表現為雙下肢不對稱的皮膚溫度降低，皮膚顏色改變，足背動脈搏動減弱，血壓降低，較長時間行走後出現腿疼，導致跛行等，這時要就醫，遵醫囑對癥治療。

傷腦。研究發現血壓、血糖和血脂的升高這三個動脈粥樣硬化主要風險因素，同時也會導致通向大腦的動脈血管壁內斑塊堆積，減少流向大腦的血流量，這會使人在中年以後，增加帕金森、阿爾茲海默癥等認知功能退化的風險。

常吃核桃，精子更有活力



很多家庭被不孕不育困擾，其中約40%的原因出在男性身上。美國特拉華大學最新研究發現，常吃核桃有助於改善精子質量，提高男性生育力。

研究員帕特裏夏·馬丁·迪裏昂及其研究小組，將健康老鼠和先天不育老鼠分為兩組，分別喂食高量核桃和一定量核桃，9~11周後發現，健康老鼠精子活力和形態得到顯著提高，先天不育老鼠的精子也有改善。之後，研究人員讓100多名健康男子每日攝入71克核桃（約5~7個），其他飲食照常，結果發現，核桃對男性生育能力確實有潛在作用。

迪裏昂博士表示，精子活力和精子形態是精液質量的重要標志，也是男性生育力好壞的關鍵指標。該研究結果表明，常吃核桃有助於減少精子細胞氧化損傷，增強精子質量，提高男性生育能力。

研究人員認為，這是因為核桃中的多不飽和脂肪酸在發揮著關鍵作用。28克核桃的總脂肪為18克，其中多不飽和脂肪酸占13克。多不飽和脂肪酸能夠減少脂質過氧化損傷，對精子細胞起到保護作用。他們建議，備孕中的男性可以多吃核桃，每天5~7個核桃就可以達到增強精子質量的效果。

動，接受物理治療或職能治療，保持身體活躍。”

沒胃口：不喜歡吃，體重減輕了

南佛羅裏達大學普內科主任露茜·古艾拉博士表示，15%~30%的老年人被認為患有“厭食癥衰老”等相關疾病，這會使人體營養缺失，變得虛弱，增加死亡風險。這一是因為歲數大了，視覺、味覺和嗅覺也在逐漸退化，使食物沒有那麼有吸引力。二是因為老人還會面臨各種問題，如唾液減少（1/3的老人會有這種問題）、便秘（2/5的老人會有這種問題）、抑鬱、社交孤立（老人不喜歡自己吃東西）、牙齒問題、疾病和感染、藥物副作用（可能引起噁心，讓味覺和嗅覺退化）等。積極治療相關疾病，調整用藥，善于使用調料，跟其他人一起吃飯等，都可幫助老人“找回”胃口。

抑鬱：常時間難過、冷淡、煩躁易怒

晚年生活抑鬱往往與糖尿病、癥瘕、關節炎、中風等重病，聽覺和視覺的退化，退休、失去配偶等生活變化息息相關。當悲痛成為常態，老人自然變得冷淡，不願意參加社交活動，進而引起肌體無能、認知能力變弱，甚至自殺。

半個世紀前，人們認為“憂鬱癥”是老人的常見病，但已有研究證實，祇有15%的老人較抑鬱，一般情況下，老人比其他年齡的人更快樂。因此，發現老人抑鬱應盡快就醫。

虛弱：不能輕鬆站起來，拿不起餐具

可能患上了肌肉衰減徵：60歲後人的肌肉變小，力量減少1/10。如果不及時治療，肌肉衰減徵會影響你的平衡、運動、耐力，增加摔倒的風險，使其喪失自理能力。這是種與年齡有關的肌肉萎縮，40多歲時可能會發生，70歲時會加劇。引起肌肉萎縮的其他原因包括發炎、激素變化、感染和神經系統的問題等。規律地進行阻抗鍛煉和力量鍛煉，攝入充足的蛋白質等能幫助緩解肌肉萎縮。

阿肯色州醫科大學唐納德·W·雷諾茲衰老學院的院長、老年病專家珍妮·韋表示，身體會隨著年齡增長發生變化，但這是個逐漸的過程。如果你突然發現思維模糊、記憶不可靠，感到頭昏眼花、站立不穩，或者走路時有點飄、晚上要多次上衛生間，不要歸咎於“老了”，要及時去看醫生。

研究發現 魚油好處多



魚油具有抗炎、調節血脂等多種健康益處，近日英國每日郵報網站對吃魚肉的好處進行了總結。

對抗哮喘。美國羅切斯特大學醫學中心的科學家發現魚油中的ω-3脂肪酸，可用于治療哮喘。這是因為它能減少IgE生成，而IgE是引起輕度哮喘患者出現過敏反應和哮喘癥狀的抗體。

促進脂肪分解。日本京都大學實驗發現，魚油的主要成分不飽和脂肪酸，在體內能刺激交感神經活動，釋放神經遞質去甲腎上腺素。在去甲腎上腺素的影響下，一部分儲存脂肪的白色脂肪細胞會轉化為米色細胞，有助於分解體內脂肪。

預防心血管病。美國賓夕法尼亞州立大學研究人員發表在《生理報告》上的一項研究發現，老年人連續12周每天攝取適量魚油，心血管健康有所改善。

振奮精神。美國埃默裏大學發表在《分子精神學》上的一項研究稱，魚油中的不飽和脂肪酸EPA對體內炎癥水平高的重度抑鬱癥患者，有振奮情緒的作用。

預防認知退化。美國羅德島醫院發現，補充魚油是預防阿爾茲海默癥的最佳措施之一。研究人員對55~90歲的3組老年人，每6個月進行一次神經心理測試和腦核磁共振成像檢查，並了解他們服用魚油的情況。結果顯示，未患上阿爾茲海默癥的老年人，在服用魚油後，認知退化和腦萎縮的程度明顯低於沒有服用魚油的老年人。

有助對抗2型糖尿病。發表在美國《臨床內分泌與代謝雜誌》上的最新研究稱，廣泛使用魚油補充劑能適度提高體內脂聯素水平，有助於降低糖尿病和心臟疾病的風險。