



### 想場景背號碼鍛煉大腦 舉啞鈴打太極增強肌力

# 延緩衰老的全套計劃

人體如同機器，長時間運轉就會“磨損”，衰老是必然的。但同是年過六旬，有人精神抖擻、健步如飛，有人却已老態龍鐘、齒缺發禿，其差異與是否積極保健、對抗衰老有很大關係。

#### 勤用記憶法“練腦”

很多人第一次意識到自己“老了”，是發現記憶力大不如前，想起一個人的名字要尋思半天，學習新事物的能力也在下降，注意力常維持不到半小時。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟向《生命時報》記者介紹，人的記憶力（即學習記憶新東西的能力）一般在20多歲時達到頂峰，隨後就會逐漸衰退；到60歲以後，人往往能感覺到記憶力、反應速度和分析執行能力下降。“但人的大腦具有可塑性，積極鍛煉，給大腦豐富的刺激，能有效減緩認知老化的進程。”李娟說。

訓練“腦力”，可以嘗試做一些針對認知功能的訓練。增強記憶能力，不能靠死記硬背，其核心應該是建立有意義的聯繫，比如，採用“位置法”訓練記憶力。當你要到商場買香蕉、麵包和水壺，可以把這些物件跟你熟悉的場景，如客廳聯繫起來。想象一進家門看到水果盤放着香蕉；孩子正看着電視吃麵包；老伴坐在沙發上拿水壺泡茶……把要記的東西視覺化，跟自己熟悉的心理地圖建立聯繫，“提取”時就會容易很多。

復述訓練則是訓練短時記憶和總結歸納能力的好辦法。做法是在聽完一段敘述後，用自己的話把要點完整說出來，能回憶出具體細節更好。在日常生活中，我們也可以多練習記憶親朋好友的電話號碼、背公交站名、讀書看報、學習新技能等，有助於保持或提升認知能力。

除了針對大腦的訓練，已有大量研究證明，有規律地參加鍛煉能減緩認知功能衰退。李娟表示，每周3-5次，每次30分鐘左右的中等強度有氧運動，如廣場舞、慢跑、健身操等，能顯著提升老年人的認知能力。



#### 做保健操護視聽

隨着年齡增長，人的感官功能慢慢減退，逐漸表現出視力衰退、視野變小、聽力下降，“眼花耳聾”成了很多老年人的標誌。李娟說，視聽功能的退化不僅給老人日常生活帶來不便，還會由於缺少來自視覺、聽覺信號的刺激，讓大腦的相應腦區也“用進廢退”，進而影響整體智力、情緒和行為能力。

除去疾病因素，不良生活方式造成的用眼過度（如長時間看電子屏幕）、用耳過度（如長期戴耳機聽高分貝音樂）是眼、耳加速老化的“罪魁禍首”。延緩視聽能力衰退，首先要保護好感覺器官，減少高負荷使用的頻率，“損耗”就會相應減少。此外，可以通過一些簡單訓練改善視聽能力。

近距離功能性視力訓練，如集中注意看清一個目標、追蹤移動的物體、努力尋找目標物，能幫助老人識別、辨認顏色或物體；平時也可做眼保健操來保護視力。聽力方面，杭州師範大學護理學副教授陳雪萍團隊編制了一套“耳保健操”，試驗結果顯示，其能有效防治或延緩聽力下降。耳保健操共有7節，分別是：1.搓手心、捂耳廓；2.雙手掌心按摩耳廓；3.從上往下揉搓耳廓；4.食指、拇指按摩耳垂；5.用食指向外耳道方向按摩耳屏；6.食指敲擊乳突部；7.輕拍耳廓。每天做此操2次，每次約8分鐘，持續18周，可顯著改善聽力。

#### 從肩到腳練肌力

行動遲緩、步履蹣跚、老態龍鐘……老年人由於肌肉流失、肌力下降，肌腱、韌帶萎縮僵硬等，致使行動緩慢，即便腦力、眼力保持再好，也難做到“眼疾手快”。西安體育學院運動醫學教研室副教授苟波說，預防肌肉流失的最佳方法是進行肌力鍛煉。日本東京大學的一項研究顯示，在中年時期加強運動，不僅有助於防止肌肉減少，還能保持肌肉力量和改善總體健康狀況，讓老年人不再“心有余而力不足”。

鍛煉肌力，從肩到腳，可以分別嘗試以下方法：舉啞鈴，動作為直立位或坐位，上肢前舉、側平舉及屈肘舉，鍛煉上臂肌肉；靜力半蹲，兩腿

分開與肩同寬，膝部半蹲位，上體伸直，兩臂放在腰部，保持姿勢不變，以鍛煉下肢力量；踢毽子，可以有效鍛煉膝關節屈、伸肌群的力量，提高下肢肌肉爆發力和耐力。另外，太極拳可有效增強老年人的肌力，長期堅持鍛煉，能延緩肌肉功能衰退，增強下肢力量，穩定步態。美國俄勒岡大學的一項研究發現，進行15周太極拳訓練後，老年人肌力增強，摔倒風險降低了47%。

要注意的是，老人進行肌力訓練要確保安全，循序漸進，不應急于求成。鍛煉強度要適中，強度太小達不到鍛煉目的，太大則可能造成身體傷害。運動中若出現身體不適，應立即停止並及時就醫。

#### 健走游泳強心肺

人體衰老過程中，心肺功能衰退是重要表現之一。由於缺乏體育鍛煉，心肺功能衰退的年紀大大提前。不少人才二三十歲，上兩層樓梯就開始上氣不接下氣，一陣小跑後需要很長時間才能恢復正常心跳和呼吸。《2014年國民體質監測公報》顯示，國人的心臟功能和肺活量從20歲就開始下降，而後隨着年齡增長逐漸衰退。保持和提高心肺功能，是人們延緩衰老、保持健康的重要條件，體育鍛煉尤其是有氧運動對改善人的心肺機能有良好作用。

訓練心肺耐力，苟波建議嘗試以下幾個簡易的鍛煉項目：跑步，既能鍛煉內臟器官，也能鍛煉主要肌群，每次至少10分鐘，以跑步5分鐘後額頭開始出汗的速率進行；健步走，步頻、步幅大於正常行走，雙臂積極前後擺動，每次至少20分鐘；游泳，游泳時必須克服水的阻力，促使心臟更有力搏動，心肺更用力呼吸，建議每次鍛煉30分鐘以上。

抵抗衰老是場持久戰，以上訓練計劃需要及早開始並持之以恆。此外，人體衰老是整體的，僅針對“部分”進行訓練還不夠，必須在整體上“助力”，良好的生活習慣如平衡飲食、規律作息、心情愉悅等會讓延緩衰老的計劃事半功倍。

## 維生素E可能難防“老痴”

美國一項新研究發現，無論單獨使用還是聯合使用，維生素E與硒兩種抗氧化劑可能都不能預防老年痴呆癡。

研究人員招募了7500多名60歲

以上老年男性，每人隨機服用維生素E、硒、維生素E與硒或安慰劑，為期5年。研究結果顯示，4個研究組最終的痴呆癡發病率均為4.4%，并不存在差別。

## 酒後服藥易休克 凌晨三點別再吃

# 服安眠藥避開魔鬼時刻



才想起來吃安眠藥。但如果熬到3點鐘以後還睡不着，最好就不要吃了。此時吃安眠藥，容易睡過頭，影響次日作息，且藥物的持續作用會很強，更容易出現困倦、乏力、頭暈等癥狀。凌晨3點也是人體血壓較低的時段，尤其對於老人而言，如果猛然起床吃安眠藥，引起跌倒，發生骨折等的風險會較大。

**喝完酒。**飲酒應酬，許多人都避免不了。但喝了酒，安眠就不能吃了。一般來說，安眠藥常是通過抑制大腦神經中樞的興奮情況來助眠，酒精會減慢安眠藥的代謝速度，讓其有效成分在血液中迅速升高，從而讓神經過度抑制，嚴重時甚至出現休克等危險情況。

**停藥時。**有些患者擔心服安眠藥上癮，因此癥狀有所減輕就擅自停藥，這可能出現“反跳癥狀”，即停藥後睡眠質量更差以及焦慮、頭痛、多汗等戒斷反應。並且，隨意停藥後反復用藥，反而可能引起藥物依賴。因此，患者應該嚴格在醫生指導下選擇合適的方式停藥。比如有一些病情較輕的失眠患者，吃一顆藥就能維持兩三天，可以遵醫囑選擇隔日停藥法，即每周選擇一天給藥物“放假”，隨着病情的穩定增加到每周的2-3天停藥，循序漸進，直到完全停藥。但要強調的是，選擇何種方法一定要聽醫生的建議，千萬不要自己嘗試。

據世界衛生組織（WHO）統計，世界約有1/3的人受失眠困擾。對於部分單純性失眠的患者來說，遵醫囑服用安眠藥可有效緩解，但服藥期間有幾個魔鬼時刻要留心。

**起床後。**安眠藥常見的副作用包括嗜睡、肌無力，老人體內的解藥酶活性逐漸降低，比起年輕人，更易受到安眠藥影響。所以，常服安眠藥的人，平時就要養成起床後先坐一會兒，再下床活動的習慣，以免跌倒。服用安眠藥，晚上要適度減少飲水，以減少起夜次數。

**三點鐘。**很多人到深夜睡不着，

## 女性護心好方法

據統計，美國約有4300萬患有心臟病，其中女性心臟病患者常出現不典型癥狀，因而不易被發現。美國紐約西奈山醫院心臟健康項目負責人瑪麗·安·麥克勞林提醒女性，掌握護心方法非常重要。

**調情緒。**曾有研究發現，“心碎”綜合徵，即一種由於心臟瞬間變化導致極端身體狀況或情緒緊張，更易發生在女性身上。更年期10年後，有心臟病家族史或肥胖女性，最好定期做心理壓力測試，如果出現問題要及時調整。平時也可以多進行瑜伽等有氧運動，這也有利於情緒調節。

**練肌肉。**一些女性單純以瘦為美，祇注意節食而忽略肌肉的鍛煉。其實，女性也要練練肌肉，並注意對胸部、腰部和臀部的鍛煉，可以根據個人情況，抬舉啞鈴、杠鈴等。最重

要的是養成運動習慣，運動頻度比運動時長更重要。

**嚴戒酒。**女性的乙醇脫氫酶的活性較男性低，不利於酒精代謝，這就會導致大量的酒精進入血液，從而比男性更易受到酒精損害。過量的酒精會造成心律失常、心臟肥大等問題。因此，對女性來講，最好別喝酒。

**睡足覺。**女性更容易受到失眠影響，相關研究提示，失眠會導致血壓升高，炎癥幾率增加，更容易導致心血管系統受損，增加心臟病及中風危險。因此，如果長期失眠，最好到醫院就診，對癥治療。

**護牙齒。**牙病也會傷害心臟，牙齦出血容易造成細菌乘虛而入，侵入血液系統，進而導致心臟等重要器官炎癥。並且，女性牙病會導致心臟病危險翻倍。因此，女性更要注意自己的口腔健康，別把牙疼不當病。

## 35歲後懷孕，孩子更聰明

英國倫敦政治經濟學院和馬克斯普朗克人口研究學院最新發表在《國際流行病學雜誌》上的聯合研究顯示，相比于40年前，當今高齡母親生的孩子比年輕媽媽生的更聰明。研究稱，這種轉變是由於高齡產婦自身發生了變化。

如今，高齡產婦往往比年輕媽媽更具有優勢，例如，她們受過良好的教育、在懷孕期間不吸煙、事業更成功等。這在過去幾乎是不可能的。

現在越來越多的女性在生第一個孩子時年齡偏高，平均來說，第一個孩子在認知能力測試上表現更好。相比于後出生的弟、妹，他們有更豐富的資源，並得到家長更多的關注。相反，在過去，高齡母親更喜歡自己的第三或第四個孩子。

研究人員分析了3項英國縱向研究

的數據：1958年全國兒童發展研究、1970年英國隊列研究和2001年千禧隊列研究，並對一批10-11歲兒童進行了認知能力測試。

結果發現，在1958年和1970年兩個隊列中，25-29歲母親所生孩子的認知得分高於35-39歲年齡段母親所生的孩子。但在2001年的隊列中，這個結果被逆轉了。

研究人員愛麗絲·高藝思表示，孩子的認知能力高低十分重要，它能預測孩子在今後受教育程度、職業和健康等，因此，該研究對備孕中父母具有重要參考價值。但由於女性35歲以後，機體處於下滑趨勢，胎兒畸形的發生率、產婦併發癥的風險都會增加。因此，研究人員建議，如果選擇成為高齡產婦，就要比年輕媽媽更加細心地進行孕前準備和孕期檢查。