

# 七八十歲是關鍵十年

“七十三八十四，有病不好熬過去。”老一輩流傳下來的經驗認為，七八十歲是人生的一道“坎兒”，很多人在這個年齡段摔了跟頭，生命終止；也有不少人健康闖過去，走向長壽。也許有人會說，這沒科學道理，過於迷信，但我國2015年老年人口抽樣調查結果發現了相似的規律：總體來看，老年人的健康狀況在70歲後開始出現緩慢下降，但在80歲後，變化明顯加速。所以，要成為80歲以上的高齡老人，七八十歲這一階段的健康尤為關鍵。

## 既是壽命危險期，也是長壽關鍵期

70歲被稱為“古稀之年”，但現在70歲老人已不再“稀少”，活到80歲也是常態。2015年全國人口抽樣(1%)調查數據顯示，70~79歲的老年人口比例已占所有老年人口的28.3%，80歲及以上的占比也達到11.79%。隨着年齡化進程加快，預計到2023年時，我國80歲及以上高齡老年人口將增長到3000萬人。調查還對老人健康狀況和自理能力進行了評估，發現70歲之後的老人，健康狀況會隨年齡逐漸下降，尤其是80歲之後的老人，“不能自理”的占比會快速增加。

以色列的學者也發現，在70~79歲這個年齡段的老年人，每月平均會有兩次健康問題，而80~89歲這個年齡段的老年人，每月的健康問題却與50~59歲年齡段的人一樣穩定。就幾種老年病，如高血壓、高血脂、糖尿病來說，在80歲以上的老年人中，患病率呈下降趨勢。科學家由此認為，七八十歲老年人的身心健康關乎壽命長短，既是壽命危險期，也是長壽關鍵期。

年紀增大，失去也會增多，各種失去不僅讓老年人負面情緒增加，還使其免疫力下降，帶來更多健康風險。英國伯明翰大學研究發現，失去親人一段時間內，人體一種名為中性粒細胞的免疫細胞功能會受影響，65歲以上老年人的免疫系統會更脆弱，並很難恢復。

## 吃動意願被打消，社交半徑在變小

衰老不是疾病，它是機體隨年齡增長出現的生理結構和身體機能的退行性改變，表現在對環境適應性和抵抗力的進行性衰退。中國人民解放軍總醫院老年醫學科主任朱平表示，70歲到80歲的老人無論身體還是心理層面，都存在獨有的特點。

細胞減少，器官功能下降。隨着年齡增長，細胞減少會加劇，75歲老年人的細胞減少約30%。由於細胞的萎縮、死亡及水分減少等，老年人各器官重量和體重也會減輕，肌肉、性腺、脾、腎等減重尤為明顯，這會直接影響器官儲備能力，使人體適應力和抵抗力減退。

味覺嗅覺減退，影響食欲。老年人常說胃口不好，這其實並非只是胃腸功能的問題，很可能是體會不到美食的樂趣所致。60歲以上老年人約有一半味蕾萎縮，75歲以上的約80%味蕾喪失，對酸苦辣的敏感性減退，對咸味尤其遲鈍。通常從50歲左右開始，嗅黏膜逐漸萎縮，60歲以後失去正常嗅覺的約20%，70歲以後急劇衰退。除了聞不到香、嘗不到味，即使用筷子夾起食物，又會因為牙齒鬆動、牙齦萎縮等而“吃不了”“咽不下”。

肌肉肺活量下降，影響健身動力。



老人器官功能下降，肺也難逃一劫。中國醫科大學航空總醫院內科主任醫師王成輕介紹，肺變小，氧氣利用率會降低，75歲最大肺活量和氧攝入量相當於30歲的40%。此外，在細胞衰老過程中，肌細胞衰老最明顯，75歲後，老年人肌細胞數減少達30%，握力相當於30歲的55%左右。所以，老年人即使想運動，却没有足够的肺活量和肌肉力量來支撐，也容易因無法達到以前的運動強度而沮喪。

心理層面，被迫面對失去和衰老。西南交通大學國際老齡科學研究院副院長楊一帆分析說，古稀之人經歷風雨七十載，從曾經工作時的热情高漲到退休後的平淡如水，行動力越來越差、被特殊照顧，內心逐漸感到無能為力，衰老感變得強烈。與此同時，他們還要面對失去，親人、朋友的離去讓他們越發孤獨。孤獨感和衰老感讓老人逐漸不願走出房門，社交半徑開始減小。很多老人還慢慢產生了“不想活這麼久”或“不想給子女添麻煩”的想法，加深了負面情緒。對這些老人來說，長壽可能已不再是享受生活，反而成了“負擔”。

## 七老八十不應被“老”束縛

在很多人的觀念中，年長才是長壽的標志，於是，很多人被“年紀大”“老”束縛住了。其實，即使到了七十多歲，老年人仍然在成長的路上，是學習生存智慧的“老小孩”。他們在身體和心理上都有無限的可能，這不僅需要老人拋却觀念的枷鎖，也需要社會甩開偏見，消除刻板印象。要想長壽，首先要看基因和遺傳因素，這是我們無法改變的部分。但長壽的後天因素就在於生活方式，這是我們可以幹預的部分。建議從以下幾方面做出調整，過好七八十歲這關係長壽的黃金10年。

飲食：食物多樣、少食多餐。根據《中國居

民膳食指南(2016)》，老年人飲食上要做到食物多樣化並主動飲水，如有消化不良等問題，可做得細軟些，少量多餐，保證能量攝入，降低營養不良的風險。朱平建議，老年人不用過度苛求體重，體重指數應不低於20克/平方米；要格外控制鹽、味精、蚝油等調味品的用量，可適當加香料來豐富菜肴風味；用餐時盡量細嚼慢咽，充分提高味覺感受。如果老年人出現礦物質和維生素缺乏等問題，可在醫生或營養師指導下，選擇適合的強化食品或補充劑。

運動：盡量戶外健身，增加力量運動。朱平表示，戶外運動利於促進體內維生素D合成，但運動量要以體能和健康狀況為準，確保安全第一。運動前後要做準備運動，每天戶外鍛煉1~2次，以輕微出汗為宜，可從事走路、門球、太極等溫和的有氧運動，同時建議做舉啞鈴等力量訓練，從2.5千克重練起。王成輕則推薦老年人跳舞健身，對足底衝擊力較小，能減少腎上腺素的產生並增強肌肉力量。

管控基礎疾病，堅持合理用藥。70~80歲的老年人，大多數有基礎疾病，如糖尿病、高血壓等，要積極做好管理，不讓基礎疾病繼續惡化，盡量避免併發癥的發生。因此，需做好自我監測，包括：定期檢測健康指標；重視口腔健康尤其是牙齒鬆動情況；如有記憶力下降、語言不利落、胸痛等情況，要立即就診；還要注意安全用藥，在不同專科醫生那裏開藥後，最好再找老年科醫生或藥師幫忙把關。

心理：不被年齡框住，多學多看多交友。楊一帆表示，人到老年，會對時間更加敏感，經常身未老心先衰。七八十歲的老年人要有“服老卻不怕老”的心態。面對生理性的退化現象，要體諒自身身體狀況，不逞強；遇到環境變化等問題，心態上仍要保持中青年時期接受挑戰的拼勁和樂觀態度。為減輕衰老感，不妨從充實生活做起，比如堅持看書看報；在能力範圍內外出游玩；將自己的感悟記錄下來，不僅啟迪自己，也可能啟發他人；嘗試結交各年齡段的朋友。

社會：轉變觀念，拋却社會偏見。目前國家衛生健康委員會正推進老年友好社會建設，具體包括：改善老年人居住環境、加強適老設施建設方便出行、利用社區服務站提供健康管理服務、引導老年人參與社會活動、豐富老年教育內容和手段、依托智慧養老終端設備方便智慧健康養老服務等。楊一帆認為，老年人的生命價值和社會價值應該被積極看待，呼喚社會對老年人的觀念要從“年齡觀”轉變為“功能觀”，即祇要功能狀態能維持，或通過支持性技術和服務，能補償和替代其功能，就仍是健康人，就好比青年人需要戴眼鏡，老年人也可依靠拐杖。



# 新冠給世界帶來十大改變

新冠肺炎病毒堪稱100年來全球最嚴重的傳染病大流行。不僅導致8000多萬人感染和180多萬人死亡，還影響到生活的方方面面。美國“趣味科學網”最新載文，總結出新冠給世界帶來的10大改變。

**1.新詞倍增。**2020年，涌現出一大批與新冠肺炎相關的新詞。如“社交距離”“基本傳染數(指在沒有外力介入，同時所有人都沒有免疫力的情況下，一人感染平均可以傳染多少人)”、以及世界衛生組織對新冠肺炎正式命名COVID-19等。

**2.口罩經濟。**2020年初，醫用口罩供不應求，自制口罩出現。隨後服裝公司和零售商加入口罩行業，時裝口罩應運而生。大量研究表明，戴口罩是有效應對新冠利己利人的預防措施。

**3.焦慮抑鬱上升。**新冠肺炎大流行嚴重損害人們的心理健康。美國疾控中心2020年8月份發表的一項研究發現，新冠大流行期間，焦慮、抑鬱和自殺念頭比率急劇上升。與之相關的社交隔離、學校停課、失業和其他經濟煩惱都起到了推波助瀾的作用。

**4.飲酒量激增。**《美國醫學會雜誌·網絡開放》2020年10月份發表的研究發現，新冠大流行期間，美國酒水消費量飆升14%。過量飲酒除危害身體健康，還會加劇心理健康問題。

**5.防疫新常態。**隨着新冠疫情的減緩，企業開始復工復產，人們需要適應“新常態”，以減少日常活動傳播新冠的風險。餐館、車站、機場、超市等人員密集場所落實“口罩令”。餐館用餐保持社交距離、就醫健身提前預約、禁止大型活動等，已成為防疫新常態。

**6.流言四起。**從“喝漂白劑可以殺死病毒”到“新冠病毒是實驗室製造的生物武器”，各種流言頻出。去年8月10日發表在《美國熱帶醫學與衛生學雜誌》上的一項研究發現，新冠疫情期间冒出的謠言、陰謀論和歧視報道超過2000多個。



**7.養寵熱潮。**“居家令”要求人們疫情期間盡量待在家中。於是很多人決定養個“毛孩子”(尤其是寵物犬)，陪伴度過難熬的隔離期。美國《華盛頓郵報》載文稱，新冠疫情給寵物收養帶來了福音。許多收容所、飼養者和寵物店表示，申請養狗的人數比上一年翻了一番，需求遠遠超過供給。

**8.居家上網課。**很多國家在2020年新冠疫情期间都決定學校停課，選擇網上教學。停課持續多久以及何時復課等問題上，存在很多爭論。調查發現，近九成美國家長對大規模停課影響孩子教育進程感到憂心忡忡。

**9.碳排放減少。**居家隔離和封城等新冠預防措施使城市喧囂幾乎停滯，同時也大大降低了全球二氧化碳排放量。《自然氣候變化》雜誌刊登的一項研究發現，與2019年相比，2020年初全球二氧化碳日排放量下降17%。這似乎是有史以來最大降幅之一。當然，這種臨時性下降遠不足以消除全球變暖帶來的危害。

**10.新型疫苗。**研製一種新疫苗通常需要耗時數年，甚至數十年。然而，新冠疫情爆發後，中國、美國等多國研究人員在不到12個月的時間內就研製出了疫苗，並很快展開臨床試驗。這些新冠疫苗堪稱一項史無前例的壯舉和非凡的科學進步。



## 花椒香濃，麻椒偏辣

花椒、麻椒和藤椒不僅名字相似，外形也差不多。它們是什麼關係，又有啥區別呢？

麻椒是花椒的一種，也叫青花椒。外形上，麻椒顏色淺，成熟後為深綠色，風幹後偏棕黃色，而花椒顏色重，偏棕紅色。口味上，麻椒以麻為主，且持續時間長，但是不香；花椒麻味略淡，但香味濃鬱，持久不散。從辣度上來說，麻椒更勝一籌。烹調上，麻椒常用於一些又辣又麻的菜餚，比如麻辣豆腐、麻辣香鍋等。花椒爆炒之後，香味更濃鬱，常用於一些香中微麻的菜餚，比如水煮魚、毛血旺等。

藤椒是近幾年才開始流行起來的，它本身是花椒的“親戚”，樣子跟麻椒很接近，也是青綠色，曬幹後微微發黃。藤椒是清香型的，香味沒有花椒濃鬱，麻味也沒有麻椒猛烈持久。藤椒可以用於涼拌菜，或者火鍋蘸料。不過，高溫烹飪後，藤椒麻味容易消失，且會略帶一絲苦味，所以適合出鍋前放。建議使用鮮藤椒或藤椒油，特別是藤椒油，不僅方便，風味也清香濃鬱。單獨用藤椒往往效果不好，一般和花椒或麻椒搭配使用。

簡單來說，想要香中帶麻，就用花椒；想要麻辣爽口，就放麻椒再加一點花椒。藤椒不建議用顆粒，最好用藤椒油，出鍋前加一點就可以，能讓菜肴的口感更豐富。