

六個指標預測晚年健康



近期，中國老年健康生物標志物隊列研究項目組，對我國9個地區65歲及以上人群進行的系列研究發現，靜息心率、睡眠時長等生理指標和生活方式，與老年人的健康長壽息息相關。《生命時報》特邀老年醫學領域權威專家一一解讀。

靜息心率。上述研究對近1.8萬名80歲及以上人群調查顯示，全因死亡風險隨靜息心率的增加而上升。與參照組（60~69次/分鐘）相比，靜息心率為70~79次/分鐘、80~89次/分鐘、90~99次/分鐘和100次以上/分鐘的老年人，死亡風險分別增加了6.2%、9.1%、23.1%和24.5%。

靜息心率是常規體檢項目，也是心血管疾病死亡及全因死亡的獨立預測因素。其正常範圍為60~100次/分鐘，過快與心腦血管疾病、糖尿病等多種慢性疾病的發生相關。上述研究還指出，對心律正常的高齡老人來說，即使靜息心率處於傳統上的正常範圍，死亡風險仍可能增加。北京老年醫院內分泌科主任耿亞輝建議，老年人應該將靜息心率控制在50~65次/分鐘；定期在清醒、不活動的安靜狀態下測量心率，過快者建議就診。



血氧飽和度。該研究對2287名65歲及以上人群分析發現，血氧飽和度異常組（低於94%）死亡風險增加62%；其中，65~79歲、80~89歲、90歲及以上的老年人，死亡風險分別增加了170%、22%、72%；女性死亡風險（71%）高於男性（49%）；教育程度較低、無配偶和失能的老年人，血氧飽和度異常的幾率較大。

血氧飽和度是指血液中氧的濃度，正常範圍是95%~100%。它能夠反映機體氧氣輸送和消耗情況，是全因死亡的重要預測因素。“血氧飽和度異常是身體發出一個危險信號。”耿亞輝表示，這類人患支氣管炎、肺氣腫、哮喘病、肺炎及心功能不全等的幾率較高，可能出現呼吸急促、疲勞等癥狀。建議老年人適當運動，增強心肺功能，以保持正常的血氧飽和度，例如慢跑、游泳、快走等。

睡眠時長。該研究對近1.5萬名65歲及以上人群調查發現，25.04%的老年人認知功能受損；與睡眠時長為7小時的人群相比，不足5小時和超過9小時者認知功能受損風險分別升高35%和70%；相對於80歲以上者和女性，65~79歲者和男性睡眠時長與認知功能受損的關聯更顯著。

北京協和醫院老年醫學系主任劉曉紅告訴記者，睡眠障礙在老年人中很常見，與認知功能障

礙的發生發展和全因死亡率有關。老年人睡前忌飲濃茶、運動、情緒激動，可以將晚上散步的時間稍微提前些，睡前聽一些和聲簡單、旋律變化小、緩慢輕悠的音樂，或下雨聲等單調的背景音。

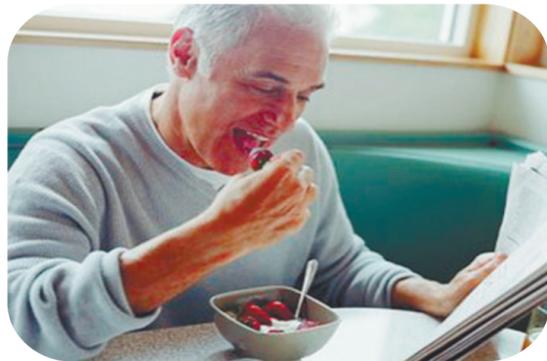
血尿酸。除了睡眠，血尿酸也會影響高齡老年人的認知功能。該研究對1622名80歲及以上人群研究發現，認知功能正常組的血尿酸平均水平（346.3微摩爾/升）高於認知功能受損組（336.3微摩爾/升）。

尿酸是嘌呤代謝的最終產物，血尿酸濃度取決於體內嘌呤合成量、攝入量和排出量，女性正常範圍在89~356微摩爾/升，男性在149~416微摩爾/升。耿亞輝表示，血尿酸在人體中發揮重要的抗氧化作用，在正常範圍內，體內較高的血尿酸水平可能會降低高齡老年人發生認知功能損傷的風險。不過，尿酸產生過多或排泄減少均會導致高尿酸血症，進而引發痛風，加重心腦血管疾病。對高齡老人來說，不要偏食，優質蛋白質的攝入量可以比年輕人多一些。

甘油三酯。甘油三酯正常值為0.6~1.7毫摩爾/升，高甘油三酯血症是冠心病、高血壓、糖尿病等代謝綜合徵相關疾病發生的重要危險因素。上述研究對2393名參試者分析發現，氧化應激水平與甘油三酯水平有關，其中，丙二醛水平升高增加高甘油三酯血症的患病風險，超氧化物歧化酶水平升高降低高甘油三酯血症風險。

過去有研究證實，氧化應激是高脂血症的“前身”，但機制尚不明確，可能是因為氧化應激導致脂質過氧化和細胞氧化損傷，或通過壞死、凋亡機制導致細胞死亡，引起組織損傷。抗氧化可預防老年人高甘油三酯血症。耿亞輝表示，吸煙喝酒、飲食結構不合理、鉛暴露等環境污染，均會導致氧化應激水平增加，建議多吃新鮮果蔬，因為它們含有多種抗氧化物質，如維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素、類黃酮等，少吃白糖、精制食物等。

炎癥水平。中性粒細胞百分比能夠反映人體固有免疫水平，淋巴細胞百分比反映適應性免疫水平，正常值分別為50%~70%和20%~40%，而兩者的比值可反映人體炎癥狀態，比值越高，炎癥水平越高。上述研究發現，兩者比值每升高1，老年人的抑鬱風險就會增加15%，尤其是女性和80歲及以上人群。



加進粥裏少油少鹽 打汁和面營養好看

把蔬菜混入各種食物裏

盡管很多人知道每天應該吃够一斤蔬菜，但真正做到的人并不多，說起來理由很多，比如孩子不愛吃菜，老人說蔬菜嚼不動，吃法太單一……其實，多吃蔬菜並不費勁，把它混入各種食物裏，不知不覺就可能吃够量了。

方法1：粥飯裏面加點蔬菜。把蔬菜切碎，或者選擇顆粒狀的蔬菜，放在米飯裏蒸熟。比如速凍甜豌豆、速凍玉米粒、毛豆、嫩蠶豆、胡蘿卜丁、笋丁、土豆丁、藕丁、海帶丁等比較耐熟的蔬菜，都可以直接放在米飯鍋裏，堆在米飯表面上蒸熟。這種烹調不用加油，也不用加鹽，吃起來和米飯的味道既不衝突，又輕鬆地增加了鉀、膳食纖維以及B族維生素的供應，對預防肥胖和高血壓特別有好處。煮粥時可以同樣操作，粥快熟前，把蔬菜切碎後扔進去同煮。除了上面說到的各種蔬菜，還可以放進去青菜碎、豆芽、蘿卜絲、蘑菇片等，祇要沒有酸味的蔬菜都可以用。對沒有高血壓的人來說，在蔬菜粥裏放一點雞湯和少量鹽調味也可以，但一定要注意少加鹽，否則可能造成鈉攝入超標。炒飯的時候多加點蔬菜就更簡單了。

方法2：面食裏面加點蔬菜。在包子、餃子、餛飩、卷餅等面食裏加入蔬菜，是我國烹飪的傳統操作。用蔬菜汁和面，做成蔬菜汁發糕、蔬菜汁饅頭等，也是近年來的常見做法。西餐當中也有把蔬菜泥拌入意大利面、通心粉中，或夾在三明治、帕尼尼裏的做法。加蔬菜做軟煎餅，操作



更簡單，既不需要打漿機，更不需要破壁機，祇要把比較硬的蔬菜用擦子擦成絲，綠葉菜和蘑菇直接切成絲就行了。面糊裏加入雞蛋，再加入蔬菜，加點鹽、胡椒粉、咖喱粉等調料，就可以攤成軟煎餅了。其中有主食、蛋類、蔬菜，非常適合早上吃，不但彌補了早餐蔬菜攝入不足的短板，還能輕鬆做到食物多樣化。

方法3：肉和魚裏面加點蔬菜。炖肉燒肉時也多放一些蔬菜，比如，紅燒肉裏加入海帶、香菇、冬筍、胡蘿卜、金針菇、木耳等。蔬菜吸收了肉汁之後，味道甚至比肉本身更加鮮美。同理，做紅燒魚的時候，也可以放一些蘑菇、木耳、笋片等。熬魚湯時，放一些白蘿卜絲、海帶絲、黃豆芽等，口味也很好。

方法4：蛋類裏面加點蔬菜。蛋類特別適合和蔬菜一起烹調，比如把日常做的炒蛋換成蔬菜攤雞蛋。做法很簡單，先把蔬菜切碎，放在油裏炒一分鐘，然後把打好、加鹽調了味的蛋液直接倒在蔬菜上面攤成蛋餅，或者攪碎成塊。絕大多數蔬菜都可以用來攤蛋餅，比如青菜碎蛋餅、蘑菇碎蛋餅、胡蘿卜絲蛋餅、西葫蘆絲蛋餅……蔬菜還可以先打成漿，然後和蛋液混合，蒸成蛋羹。比如把青菜漿混進去蒸成綠色的蛋羹，把胡蘿卜漿混進去蒸成橙色的蛋羹，看起來別致，營養豐富，吃起來口感也不錯。

更簡單，既不需要打漿機，更不需要破壁機，祇要把比較硬的蔬菜用擦子擦成絲，綠葉菜和蘑菇直接切成絲就行了。面糊裏加入雞蛋，再加入蔬菜，加點鹽、胡椒粉、咖喱粉等調料，就可以攤成軟煎餅了。其中有主食、蛋類、蔬菜，非常適合早上吃，不但彌補了早餐蔬菜攝入不足的短板，還能輕鬆做到食物多樣化。

慢病管理。糖尿病等慢病是不可治愈的，因此要堅持治療，穩定病情。多病共存的老年人要列出常用藥物清單，請醫生核對，避免不合理用藥。高齡老人慢病控制目標可適當放寬，例如，將80歲以上老年人的收縮壓控制目標放寬到150毫米汞柱。聽力視力下降、睡眠障礙、尿失禁、跌倒、抑鬱、營養不良等老年綜合徵會嚴重影響老年人生活質量，建議預防為主，有癥狀及時就醫，綜合幹預。

放平心態。正確看待衰老，積極發展興趣愛好，與家人、朋友保持聯絡溝通，積極參與到社會活動中去。

終身學習。除了堅持體育鍛煉，老年人還要養成用腦習慣，終身學習，避免失智，經營活躍的“第二人生”。



德國家長幫孩子刷牙

在大家印象中，德國人有着嚴謹、獨立的性格，德國孩子在出生第一天就被要求獨自睡覺，兩歲起要做簡單家務活。但唯獨有一件事，德國孩子的“依賴性”極強，那就是刷牙。

《生命時報》記者在柏林的朋友瑪麗娜有個9歲的兒子，每天早晚刷牙、晚上使用牙綫以及三餐後漱口，都是瑪麗娜幫助完成的。記者問朋友：“9歲了還要大人幫着刷牙，是不是太誇張了？”瑪麗娜嚴肅地說：“讓10歲以下的孩子自己刷牙是非常不負責任的行為。”據了解，德國牙醫協會和兒科醫學協會有明確建議，獨自刷牙需等孩子滿10歲才行。這是因為，人類手指、胳膊、肩膀等的肌肉與骨骼發育較慢，導致兒童手部不容易完成精細動作，10歲以下的孩子很難完全掌握正確的刷牙方法，容易刷不幹淨。

為便于家長了解孩子手部發育情況，德國制作了宣傳冊，內容包括兒童手部精細動作發展的五個階段，詳解他們控制手部肌肉的能力，等到孩子手部發育達到最高的五級，即能自如轉動手腕擺出各式造型、描繪圖畫的各個細節時，方能自主刷牙。通常達到這個能力的孩子平均為10歲。

德國電視二臺播放過一個節目：醫生測試了20幾個五歲孩子自主刷牙後的牙齒，發現他們的牙齒上平均殘留75%的牙齒斑。因此，德國醫生推薦家長幫助孩子刷牙到10歲，情況特殊者可進一步推遲到12歲。當然，家長可適當引導孩子練習自主刷牙，但絕不能放任不管，而是在孩子刷完後幫助“返工”。正是父母盡到了這項義務，德國兒童的牙齒非常健康。德國青少年牙科協會2018年調查了全德30萬名12歲左右的兒童發現，超過80%的孩子沒有齲齒，處於世界頂尖水平。