

老人護好“內力”防失能

世界衛生組織曾提出，增強和維護內在能力是實現老年人健康老齡化的關鍵。而首都醫科大學宣武醫院老年醫學科副主任馬麗娜及其研究團隊近日在《英國醫學雜誌》上發表的一項新研究顯示，我國39.9%的老人在運動、認知、活力、感官和心理等方面的內在能力有所下降。

內在能力下降為失能拉響警報

內在能力是世界衛生組織于2015年在《關於老齡化與健康的全球報告》中提出的概念，指的是個體在任何時候都能夠使用的全部體力和腦力的總和，主要體現在運動能力、活力、感官（視覺和聽力）、認知和心理五個關鍵領域。

新研究採用中國老年健康綜合評估研究的數據，調查了全國5823位60~98歲的社區老年人，發現其中2506人存在至少一方面功能的下降，具體為運動功能下降17.8%，感官功能下降14.2%，活力下降12.6%，心理功能下降12.2%，認知功能下降11.1%。研究的第一作者馬麗娜解釋說，排除社會人口學、生活方式和疾病等影響因素，內在能力明顯下降的老人出現衰弱、跌倒、骨折、行動不便等的風險是無內在能力下降老人的1.656~19.021倍。換句話說，內在能力下降的老年人軀體功能、視聽力、認知功能受損等問題更突出，也更有可能出現機體功能障礙，也就是失能。

世界衛生組織數據顯示，目前全球約有10億人存在不同程度的失能，占總人口的15.6%；而在我國，2015年的數據顯示，失能、半失能老年人口已達4063萬人，占老年人口的18.3%。北京醫學會老年醫學分會主任委員陳彪表示，失能不僅影響老年人自己的生活質量，同時給家庭和社會帶來了沉重負擔。積極應對老年人失能問題、提高老人晚年生活質量已成為一個亟待解決的公共健康問題。

年齡增長不是唯一影響因素

針對新研究得出的結果，中國人民大學老年學研究所所長杜鵬有着不同的解讀。他認為，相比過去，我國老年人的內在能力整體有所提升。之所以數據顯示四成老人內在能力下降，很可能是因為人類預期壽命延長、高齡老人明顯增多，以致拉低了平均值。

內在能力的高低受到年齡影響，但高齡並不是導致內在能力下降的唯一影響因素。比如，美國一名85歲的老人，從70歲開始跑馬拉松，堅持了16年，並在2018年成為紐約馬拉松歷史上年齡最大的完賽者。中國85歲的時尚老人王德順參與時尚走秀，因形體肌肉優美，被稱為行走的“活雕塑”。而同樣是85歲，意大利一位老人却因過馬

路太慢而被罰款。

除年齡外，其他影響“內力”的因素還包括以下幾個。

過瘦或過胖。低體重、超重或肥胖老人在運動能力方面出現問題的可能性相對更高；低體重老人肌肉量不足，肌力下降，易發生跌倒、骨折等意外；超重、肥胖者身體負擔過大，跌倒受傷的風險也更高。超重肥胖還是多種慢性病的重要誘發因素，極可能導致內在能力下降。

慢性病太多。慢性病是老年人失能的高危因素，患慢病數量越多，失能率越高。其中，肌肉骨骼疾病、心血管疾病和呼吸系統疾病是導致老年人失能的主要原因。

社交活動少。參與社會活動對促進老人健康有重要作用。社會活動參與頻率的降低，可直接造成老年人運動量下降、心理疾病風險增加等，特別是抑鬱情緒長期得不到緩解，對老年人的健康水平影響很大。研究顯示，患抑鬱癥老人的失能率是沒有抑鬱癥者的1.674倍。

生活習慣差。保持健康生活方式的老人，如積極參加體育鍛煉、不吸煙、不喝酒等，擁有更好的健康狀況，失能風險會明顯降低。反之，生活習慣差的老人，即便尚未患上各種慢病，內在能力也將呈現加速下降態勢。

營養攝入不足。由於吸收功能減弱，老人的機體代謝能力下降，與年輕人吃同樣的食物也可能出現營養不良，這就是身體衰弱的表現。研究發現，日常攝入達標營養素少于3種的老人，衰弱發生率會明顯上升，並由此導致肢體平衡功能受損，不能維持步態的完整性。比如，鈣攝入量不足會加重老年人的骨質疏鬆程度，使跌倒、骨折的風險增加。

此外，教育水平、有無配偶等也與失能風險相關。通常來說，受教育程度越高，失能風險越低；有配偶陪伴的老年人，比離異或喪偶老人的日常活動能力更好。

下降速度可以減緩

在快速老齡化的大背景下，高齡老年人數量逐漸增多，失能老人的規模將不可避免地進一步擴大。陳彪提醒，大多數老年人在發生不良健康事件之前，都會經歷內在能力的顯著下降，但若能及時發現問題並着手幹預，就能改善內在能力，減緩其下降速度，進而降低失能等不良預後的風險。

訓練力量長肌肉。力量喪失、靈活性及平衡



性降低等都會直接影響行動能力，建議根據走路速度、握力等評估老年人的運動功能，一旦發現下降趨勢就要採取針對性鍛煉，特別是加強抗阻訓練（如舉小啞鈴等）、平衡性練習和有氧鍛煉（如快走等）。一般認為，健康老年人步速為每秒0.8米，超過1米算走得快，低於0.6米視為走得慢。握力方面，國家體育總局對握力有着明確分級，按年齡分5檔計分，分數越高越好。以65~69歲男性為例，如握力達到32.1~38.1千克得3分，低於3分則應引起重視。或者也可以用指環測試判斷肌肉含量，坐在椅子上放鬆雙腿，用雙手食指和拇指環扣小腿肌肉處，若環扣不住為肌肉量飽滿，否則就表示肌肉量偏低。

改造環境防跌倒。老年人跌倒的原因多種多樣，居住環境不友好就是主要風險之一，比如地毯鬆散、物品雜亂、光線不足等。建議對老年人特別是高齡老人住所進行適老化改造，在衛生間、廚房、臥室等區域做好地面防滑處理以及桌臺的高差處理等，包括鋪設防滑磚或防滑地膠；在床邊安裝護欄或抓杆，輔助老年人起身和上下床；衛生間坐便器兩側增裝輔助扶手，以防老年人如廁起身時跌倒等。

視聽障礙做篩查。老人往往會因聽力或視力問題導致行動能力受限、社交參與意願降低。建議老年人定期進行視力、聽力障礙檢查並及時幹預，必要時應佩戴助聽器等輔助儀器。

補全營養別怕肉。多樣化是健康膳食的基礎，無特殊原因，五谷雜糧、畜禽蛋乳、水陸菜蔬、幹鮮果品、魚貝蝦蟹等都應擇量攝入。老年人大多患有慢病，但不宜“談葷色變”，在不超出指導量的情況下，需盡可能保證魚肉、禽肉、畜肉等的均衡攝取，必要時應在醫生指導下服用營養補充劑。

專家提醒，若老人出現記憶力顯著衰退、活動能力大幅下降，以及明顯的情緒低落問題，最好盡早就醫。



十種運動最適合糖友

2型糖尿病患者要想解決疾病所導致的各種問題，必須改變飲食方案和採用可行的鍛煉計劃。美國國立衛生研究院建議，糖尿病患者每周應該有大约150分鐘的鍛煉時間。如果把它分解成日常目標，大約每天20分鐘。醫生和運動生理學家總結了最適合糖尿病人的10種運動。

1. 游泳。2型糖尿病人大多體重超重或肥胖，這會造成運動過程中關節受損。游泳能鍛煉到整個身體，且對關節友好。

2. 散步。對糖友來說，散步對關節的傷害比跑步小，患者可根據自身情況選擇合適的速度和裏程。

3. 跳舞。不論哪種類型的舞蹈，都能幫助患者實現控糖目標。跳舞1個小時能燃燒多達300~800千卡的熱量。

4. 瑜伽。這種身心合一的鍛煉使用溫和的姿勢和動作，無需大汗淋漓，也能起到鍛煉的效果，從而增強糖友繼續鍛煉的決心。

5. 太極拳。打太極拳或舞太極劍是控制血糖的有效方法，這種漸進、有效的身體運動既能放鬆關節和肌肉，同時也能舒緩心靈。

6. 騎車。幾乎一半的糖友，尤其是超重者，患有關節炎。騎車的衝擊力低，對關節和肌肉的損傷小。

7. 舉重。通過增加肌肉來燃燒更多的熱量和控制血糖是一種好方法。糖友可採用自由重量(如啞鈴、壺鈴和杠鈴)、器械或自重訓練的方式來實現增肌目標。患者甚至不需要外出和購買昂貴的器械，用礦泉水瓶就能進行簡單的舉重訓練。

需要注意的是，患者最好在教練的指導下學會如何安全地舉重，如果姿勢不正確，就會對關節造成損傷。

8. 彈力帶。如果患者用器械進行鍛煉困難，也可以用彈力帶。它的衝擊力低，效果不亞於器械鍛煉。

9. 體操。這類運動中最常見的動作是深蹲、箭步蹲、俯臥撐和卷腹。由於這種增強肌肉力量的運動具有相當大的挑戰性，因此每次鍛煉之間要休息一天，以便讓身體得到恢復和調整。

10. 普拉提。這種運動能增強核心肌肉群力量，改善身體平衡性和協調性。巴西裏約熱內盧聯邦大學的運動科學家發現，老年女性2型糖尿病患者在接受了12周的普拉提後，其血糖得到了很好的控制。

手沒勁，易得糖尿病

近日，美國密歇根大學公共衛生學院和北京大學國家發展研究院的學者研究發現，握力測試可用來預測中老年人患糖尿病等代謝障礙類疾病的風險。

研究團隊分別從“美國國家健康和營養調查”和“中國健康與退休縱向調查”中選取了有關數據資料。他們測試了50歲以上的4500多名美國人和6000多名中國人的握力及部分參與者的空

腹血糖、胰島素和甘油三酯含量。結果發現，握力低與中老年人患上代謝障礙（如高血糖、高甘油三酯血症）之間存在顯著相關性。

這項發表在美國《老年醫學雜誌》上的研究成果提示，在臨床中進行簡單的握力測試，觀察手是否有勁，可用于識別和篩選存在早期健康風險的人群。

有些“輕食”并不健康

近年來，“輕食”這個概念悄然走紅。相關的文章、書籍數不勝數，打着“輕食”概念的餐廳、外賣也層出不窮。中國營養學會發布的《2020年中國人群輕食消費行為白皮書》顯示，94.9%的受訪者至少每周消費一次“輕食”，55.7%的受訪者一周消費2~4次。參與本次調查的大多數為年輕人，他們多出于減肥及其他健康目的食用“輕食”。

北京營養師協會理事、中國注册營養師于仁文告訴《生命時報》記者，“輕食”強調的是簡單、適量、健康和均衡。最初在歐洲十分流行，是指分量小、容易吃飽的食物。後來演變為低脂肪、低熱量、少糖、少鹽且富含膳食纖維的營養食物。“輕食”以營養均衡、無負擔為特點，以簡單的食材取代大魚大肉。《生命時報》記者調查發現，目前市面上銷售的“輕食”主要以沙拉、肉卷、飯團、三明治等為主，裏面涉及到的食材種類豐富，肉類常為雞胸肉、瘦牛肉、蝦肉等高蛋白低脂肪的品種，蔬菜多為西蘭花、聖女果、生菜等，主食以粗雜糧、薯類為主，烹調方法一般是蒸煮、涼拌。所以人們常把“輕食”當成健康、減肥的食物。不過，美國MSN網站近日發文提醒，一些快餐店開發的“輕食”存在明顯的健康陷阱，實際的健康收益比不上新鮮食品，甚至還不如常規的漢堡快餐。

陷阱一：蔬菜和主食總量不夠，營養并不均衡。“輕食”中的蔬菜很多是生的，葉片體積很大，看似一大盤，實際可能祇有一小把而已，靠它們并不能達到每天300~500克蔬菜的推薦數量。“輕食”中主食的量也很少，有的沙拉裏幹脆沒有主食，常吃易造成營養不均衡。還有一些“輕食”缺肉類，易引起蛋白質不足，導致身體肌肉流失。

陷阱二：脂肪熱量可能較高，糖和鹽也不少。“輕食”中常用到的沙拉醬、千島醬、蛋黃醬等熱量都很高，比如沙拉醬脂肪含量一般為40%~60%，蛋黃醬最高可達80%。有些高脂肪高熱量的食物也可能被店家偷偷塞進了“輕食”套餐中，比如油炸薯條、油炸春卷、蛋撻、奶蓋、



小蛋糕和起酥面包等。很多自制“健康”飲料和甜點儘管含有水果蔬菜和薯類，實際上糖分也不少，熱量并不低，未必有利于控制體重。美國MSN網站調查顯示，許多快餐店通過加鹽改善口感，特別是所謂的“健康”“輕食”，有可能一餐就攝入超過每日推薦量75%的鈉。

陷阱三：存在食品安全隱患。冷食的沙拉存在致病菌增殖的隱患，因為吃沙拉而導致食物中毒的事情在歐美屢見不鮮。此外，蔬菜原料可能污染寄生蟲卵和其他污染物，直接生吃，容易造成感染。

需要提醒的是，“輕食”中生的食物比較多，慢性胃腸炎癥、胃酸過少，或身體偏弱、容易腹瀉、胃堵腹脹等人群應少吃，以免加重不適。從健康角度來說，“輕食”并不一定要擺成一大盤子沙拉，或用西式方法制作。標準的中式餐食也可以“輕”而營養，雖然沒有那麼洋氣，吃起來却可能讓胃腸更舒服，並且避免了微生物污染。比如說，一小碗全谷雜豆煮成的八寶粥，撒上一把烤香的堅果碎，加一小碗熟蛋蝦仁拌菠菜，就是營養價值相當不錯的“輕食”了。自制西式“輕食”沙拉也不難，把雜糧飯煮好，混合各種生蔬菜和蒸蔬菜，加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮蛋碎、堅果碎，再用少油的調味汁拌一下就可以了。