

說話反映身體狀況

近日，同濟大學老齡語言與看護研究中心發文指出，語言能力衰退並不是衰老的必然表現，它能反映出老年人的認知能力和身心疾病等。所以，大家在關注老年人生活行事能力的同時，也要重視語言能力評估。

語言能力“拐點”值得重視

同濟大學老齡語言與看護研究中心主任、北京外國語大學人工智能與人類語言重點實驗室首席專家顧曰國教授告訴《生命時報》記者，語言能力表現在聽、說、讀、寫四個維度，會隨年齡增長出現一定退化，甚至因疾病外傷產生障礙。

學者研究認為，人類的語言能力從60歲開始衰退，70~74歲是重要拐點。同濟大學老齡語言與看護研究中心秘書長黃立鶴副教授說，語言衰老的根本原因在於：1.生理老化。如聲帶、臉部肌肉、咽肌、喉肌老化或喉軟骨鈣化等生理衰老導致老年人說話語音特徵改變，出現聲音響度下降，說話斷續、停延等。2.認知老化，尤其是記憶力和感知能力下降。這類老人對詞匯和句子“加工”效率降低，有時難以理解語法複雜的句子；在語言產出中出現詞匯提取困難、詞匯流暢性降低、句法複雜結構下降、說話贅言冗長等問題。比如：“我我我老伴……她……”“那家超市，我總買東西，我老去，我總去……”等。

反過來，語言能力衰退也會對老年人身心造成較大影響。比如，一些年輕人容易理解的內容，老年人會覺得格外困難，進而產生挫敗感，情緒變得消極。與他人溝通不暢還嚴重影響老年人的社會參與感、同輩及代際之間的關係等，進一步加速認知老化，形成惡性循環。語言能力還與壽命相關。英國劍橋大學人口研究所一項長達20年的研究顯示，與沉默寡言的老人相比，能言善辯的老人平均壽命要長8.4歲。

語言為身體健康敲警鐘

語言特徵、語言運用能力等是評估老年人精神狀態、感知能力等的重要依據，因此當老年人語言表達或理解能力出現異常時，說明身心健康可能出了問題。

話到嘴邊想不起，可能是認知障礙。阿爾茨海默病不同階段的語言障礙表現不同。初期最常見的表現是高頻性“舌尖現象”，即話到嘴邊又想不起；難以理解較為複雜的話；在話語銜接、話題維系和整體連貫等方面表現較差，存在說話冗長和話題驟轉等現象。中後期患者會出現與失語癱瘓類似的語言退化癱瘓，包括語言空洞、高頻出現話語重複、語法錯誤現象顯著增加等。

語調變低沉，警惕抑鬱。平時喜歡聊天的老年人，突然變得不愛說話，對身邊事物都不感興趣時，就要警惕抑鬱癥等心理疾病。對未來的恐懼、交際圈縮減以及長期服藥都可能誘發情緒低落。抑鬱癥老人通常會感覺“腦子轉不動了”，不願意說話，即使說話也會語調低、語速慢。

說話語氣變衝，預示代謝紊亂。老年人通常對積極詞匯更敏感，如果言談中發現他經常伴隨

消極、攻擊性語言，預示着精神狀態較負面或有阿爾茨海默病徵兆。此外，一些代謝紊亂也會影響語言特點。例如，血糖升高會影響神經系統的穩定性，導致喜怒無常；甲亢患者各系統功能亢進，可能對外界過分緊張，說話時容易出現暴躁情緒。

“電報式”語言，當心腦卒中。腦卒中患者因腦部受損區域及嚴重程度不同，表現各有差異，除了肢體運動障礙、情緒異常外，多數患者還會出現語言功能障礙，包括感覺性失語、運動性失語、混合性失語等，可累及語音、詞匯、語義及語用等多個層面。例如，運動性失語的腦卒中患者會出現“電報式”語言，說話吞吞吐吐；表達時出現語法錯誤、人稱代詞錯用等情況；說話連貫性較差，容易偏題，理解笑話、隱喻以及遵循指示的能力下降等。

需要提醒的是，語言能力衰退可能是多種疾病的共同表現，不能單憑某一表現就認定為某種疾病。如果家裏老人出現語言能力突然衰退或溝通突然不暢的情況，要高度警惕，及時到醫院和專業機構就診，從腦部、軀體、心理等方面進行全方位檢查。黃立鶴告訴記者，他們團隊在做研究期間，遇到一位70多歲的老人，周圍人反映老人平時開朗健談，不像有認知障礙問題。但是，研究人員與老人詳細訪談時發現，這位老人說話囉嗦、經常突然轉換話題，初步判斷有認知障礙，經過專業評估，最終證實老人確實存在認知能力下降問題。

人老也可以話不老

聯合國提出的健康老人標準中，語言能力强、擅長與人交流是其中之一。在人口老齡化加劇的今天，積極改善老年人的語言能力，對他們的晚年生活有積極影響。

上了年紀後，聽說讀寫不能停。研究表明，老年人普遍在75歲以後才有顯著的認知退化表現，但不少老年人的語言能力並不會隨年齡而削弱，加強訓練甚至能得到很好的發展。黃立鶴說，大腦就像肌肉，需要勤加鍛煉才能保持良好的狀態。即使老了，也要繼續聽、說、讀、寫。例如，1.退休後積極參加社會活動，加強與他人的互動；聽廣播節目并向他人復述；關注自身聽力健康，必要時戴助聽器；經常給晚輩講故事，包括連環畫故事、兒童小說或自己的親身經歷等；即使身邊沒有可以說話嘮嗑的老伴兒、老友，常常和自己對話也有一定好處。2.主動閱讀書籍或報刊，遇到新興詞匯或不懂的事物，多問多查；晚年也可以學一門外語或方言。有研究發現，即使大腦有明顯的阿爾茨海默病病理性特徵，也能保持較好的認知能力，除了受不抽煙喝酒、飲食作息規律、適度運動等良好的生活方式影響外，還



得益於豐富的閱讀量和終身學習的習慣。3.堅持寫日記，可以記錄愉悅的事，也可以進行文學創作，寫作用語越複雜、表達觀點越多，認知能力越好。

此外，已出現語言能力衰退或語言障礙的老年人，要先到正規機構檢查是否有明確病因，再在專業醫生的指導下進行幹預，例如對腦卒中導致的語言障礙進行呼吸訓練、發音訓練等。

陪伴、溝通和鼓勵，幫助老人保持語言能力。2020年上半年，因疫情管控需要，很多養老院都禁止外來人員探訪。很多照護者反映，這期間老年人的認知能力和反應速度都有所下降，其中很重要的原因就是老年人與家屬的語言溝通、社會互動急劇下降。建議家人盡量多陪伴在老人身邊，聽他們說話，並耐心地幫他們回憶人生歷程，特別是能夠激發老人積極情感的事件，如孩童及青春時期的趣事、優秀工作經歷、養育兒女經歷等。

需要注意的是，很多人在跟老年人說話時，會下意識地簡化詞匯和語法，說話的聲音也往往更大、語速更慢、音調更高。說話者的本意可能是想要表達關懷和溫暖，但也從側面體現出對老年人的偏見，即認定老年人認知能力已經下降、對正常語言交流感到吃力了。這種帶有過分保護意味的語言可能會造成老年人的依賴心理，並降低他們的語言能力，有時甚至會讓老年人產生抵觸情緒。很多長期居住在護理機構裏的老年人具有攻擊性，語言上出現突然情緒爆發或緘默，變得不太愛融入到周圍環境中，可能就是出於這一原因。因此，除非老年人有明確的語言障礙，否則不需要對他們使用“老年語”。

加強全民科普，盡快完善評估體系。目前，我國愈發重視老年人身心能力方面的評估，但對語言能力評估的重視程度仍舊不足。兩位專家呼籲，應在全民範圍內加強科普宣傳，充分發揮家庭、鄰裏和社區的作用，鼓勵老年人積極參加各種社交活動，增強語言敏感性。國外針對老年人語言能力的相關研究由來已久，國內該方面相對匱乏。建議結合我國國情，進一步完善語言評估指標和認知能力評估維度，對高齡老年人群進行臨床篩查和病程評估，以便盡早察覺疾病並開展康復治療。就評估行業而言，要建立行業標準、設立監管機構，營造健康的學科生態環境。

創造氛圍，全家運動



許多父母抱怨孩子太懶，周末總躺在床上玩遊戲、看電視。與其抱怨，倒不如做個好榜樣，帶着孩子一起運動，調動全家的運動氛圍。如果覺得散步、做遊戲太枯燥，還可以在家庭運動中加點花樣。

在客廳舉辦舞會。和孩子一起跳舞是培養親子關係的好方法之一，即使你不會跳舞，也不用擔心，孩子是天生的即興舞蹈演員。無論是跳芭蕾舞還是街舞，在自家客廳跳舞都不會受到嚴格約束，你們可以邊學習邊掌握舞蹈技巧。

來場家庭瑜伽。練習瑜伽有助減輕焦慮和壓力，改善睡眠和提升免疫力，不僅讓成年人從中受益，目前市面上有越來越多為孩子量身定做的瑜伽課程。父母也應意識到，練習瑜伽可以成為孩子們的解壓法。當你鋪好瑜伽墊，準備播放音樂時，為什麼不邀請孩子一起練習呢？

參加群體健身活動。有些群衆性體育機構和社區組織的健身活動會邀請家長和孩子共同參加，如中長跑、遊戲和家庭趣味運動會等，這些都是不容錯過的全家運動好機會。

騎自行車。周末或假期不妨騎上自行車，帶着孩子到開闊的田間或少車的路上一起“飛馳”。如果孩子年齡足夠大，身體素質較強，家長還可以與孩子在安全的路面上來場追逐賽，雙方體適能都可以因此得到大幅提升。

與其他家庭攜手合作。為什麼不把鍛煉的熱情傳播到家庭之外，與鄰居攜手一起運動呢？無論



你是打算跑步還是騎車，在朋友圈裏發起邀請，看看他們是否願意加入你和孩子的隊伍，把規模搞得壯大些，讓它升級為一次社交活動。當你吧鄰居和好友納入運動群體之中時，不僅增進了自家成員的健康，也提升了社區成員的融入感和幸福感。

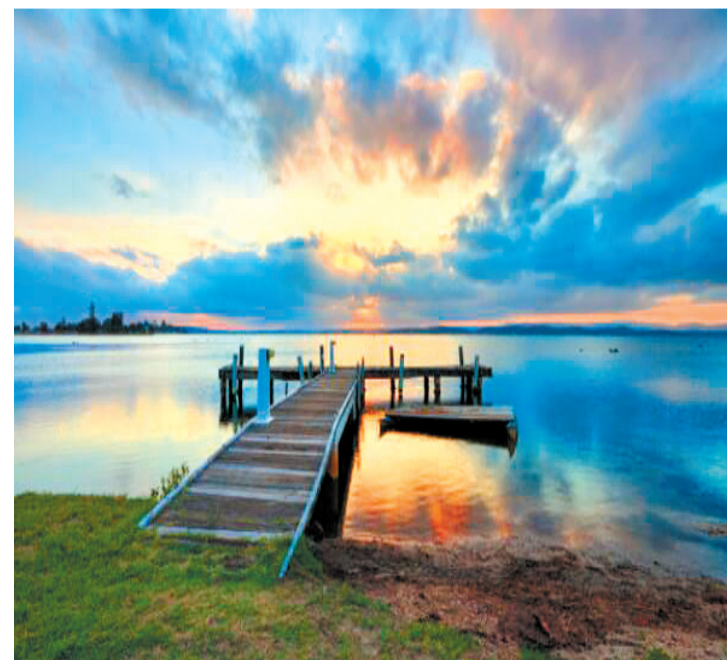
跌倒後勇敢爬起來。當開展以家庭為單位的健身活動時，一位成員上場參賽，其他成員要在場下為其加油助威。如果父母在努力完成一項鍛煉時失敗了，孩子們就能意識到父母也不是超級英雄，每個人都有缺點和軟肋。重要的是，父母在遇到挫折後要勇敢站起來，為孩子樹立典範，增強他們克服困難、勇往直前的信心。

讓孩子帶頭。其實，孩子們在日常生活中掌握實權的機會並不多，為什麼不把鍛煉的指揮權讓給他們呢？家長可以與孩子組建成一個小規模的“新兵訓練營”，由孩子充當教官。無論是真是假，孩子們會認真地承擔起職責，帶領家長有模有樣地開展各種鍛煉。通過這樣的磨煉，孩子在學校裏上體育課時也能積極參與鍛煉了。

重拾童年樂趣。每個人在童年時期都很喜歡玩捉迷藏、丟沙包和老鷹捉小雞等遊戲。互相追逐、打鬧是一種非常好的高強度間歇式有氧鍛煉。如果家長還保持了些許矜持，孩子們能讓父母徹底放開手脚。遊戲的重點是解放束縛和規矩，無拘無束地活動起來。

關閉電子設備。在春暖花開的日子裏，適時關閉電子設備可以激發孩子們參與戶外活動的動力。父母和孩子們可以在室外模擬他們在大片中看到的運動場景。如果天公不作美，家長也可以和孩子在家中通過互動體感遊戲一起動起來。

即刻出發。即使在天氣寒冷的地區，家長也可以給孩子穿好保暖的衣物，帶他們出門運動。飯後散步、打雪仗、丟沙包、跳繩等都是不錯的選擇，任何事情都不應該成為阻礙你們一起鍛煉的理由。



新冠讓人親近自然

持續肆虐的新冠疫情對全世界造成了深遠影響，其中也包括人與自然的關係。發表在國際期刊《公共科學圖書館·綜合》上的一項研究顯示，新冠疫情顯著增加了人們戶外活動的時間，換句話說，人們與大自然的關係變得更緊密了。

該研究由美國佛蒙特大學研究人員組織開展。研究人員邀請了3200多名當地居民參與調研，通過問卷調查收集了2020年5月3日~5月19日的相關數據。期間，為阻止新冠疫情蔓延，該州對商業活動、社交聚會等實施了嚴格管制。

統計結果發現，所有參與者均表示疫情期間戶外活動時間增加，包括：散步時間增長70%，野生動物觀察增長64%，戶外獨自放鬆增加58%，攝影和藝術創作增長54%。在問卷所列15項戶外活動中，參與者只報告了露營、結伴出遊兩項戶外活動時間減少，“因為它們難以保持社交距離。”研究者解釋。同時，近60%的參與者表示，戶外活動後體驗到心理健康改善、幸福感提升，29%的參與者表示到戶外活動增加了他們的運動時間。

該研究作者、佛蒙特大學魯賓斯坦環境與自然資源學院助理教授瑞秋·古爾德表示：“這些數據就像新冠疫情流行期間的寶箱，記錄下了人們在這一時期，對人與外部世界、大自然關係的思考。”