

# 趕時髦老人,快樂又長壽

在人們認知中,趕潮流、追時尚是年輕人的“專利”。而現在,老年人的生活越來越年輕化、多元化。熱愛旅行的老年人,組建各種登山隊、驢友群、自駕游探險隊;短視頻平臺上,中老年“網紅”逐漸增多,涉及生活智慧分享、情感勵志等多個領域;愛跳舞的老年人越來越動感,舞種也不祇局限于廣場舞,還喜歡探戈、芭蕾舞、街舞……專家們表示,喜歡趕時髦、跟潮流的老人,更健康,更快樂,也更長壽。

## KTV、短視頻,老年人成爲活躍群體

記者第一次見到傅阿姨,看到她挺拔苗條的身姿、優雅的氣質和時尚艷麗的穿搭,都不敢相信她已經64歲了。她每天早上都和“親親家人舞團”的二十多位老伙們一起去社區健身會所,練形體、跳芭蕾舞。興致來了,大家還會跳一段歡快動感的舞蹈。“我年輕時就喜歡跳舞,退休後終於有了精力,除了日常訓練,還會經常參加比賽



和演出,每天都充滿熱情,感覺日子挺歡樂!”傅阿姨說。

今年69歲的王老師喜歡攝影,每逢同學聚會、旅遊等活動,他一定會去當攝影師。五年前,他把自己制作的視頻集結成冊上傳到網上,親朋好友紛紛點贊。近兩年,短視頻興起,他自拍自導,成了“網紅達人”,粉絲多達十幾萬。如今,他非常享受互聯網帶來的生活便利,家中多半用品是網購來的。

黑龍江省大慶市的魯先生,是位讓人羨慕的民間旅行家。他幾乎走遍了全國海拔5000米以上的高山,還帶領團員五次探險號稱“中國百慕大”的幹飯盆,兩次率隊徒步跨越“死亡之海”羅布泊,并出版了自己的書籍《真實的羅布泊》。

上海75歲的朱先生用10年時間修復了近千件舊玩偶和布娃娃,他用奇特的方式讓為人父母的成年人重溫純真幸福的童年時代,被親切稱爲“娃娃大師”。借助網絡,他的工作坊備受歡迎。

隨着社會生活的多元開放,現在越來越多的老年人加入了趕時髦的大軍。美團數據顯示,2021年上半年同比2019年上半年,量販式KTV全國18~21歲年齡段的用戶數下降了13.4%,而“有錢有閑”的老年人成了KTV的主力消費人群。《2019中國跨境旅行消費報告》顯示,我國出境游客年齡正呈啞鈴式分布,“50後”年增長率爲39%,成爲僅次於“90後”的第二大增長主力軍。最新頒布的《傳媒藍皮書:中國傳媒產業發展報告(2021)》顯示,中老年用戶逐步成爲短視頻重度用戶,題材時尚新奇,講述方式生動幽默,中老年創作者不斷涌現,短視頻平臺已出現搶奪中老

年用戶的趨勢。

## 追趕時尚腳步的老人身心健康

北京醫院國家老年醫學中心教授于普林說,人是群體性動物,和自己興趣相似、志同道合的朋友在一起就會快樂。這些老人最大的特點是沒有“大齡=無價值/痛苦”的陳腐觀念,他們通常對自己的生活有更積極的評價,自我感覺比實際年齡年輕。這種緊跟生活潮流的認知,對老人有諸多好處:

**增加腦力和體力儲備。**北京回龍觀醫院老年科病區主任、主治醫師燕江陵說,老人參加的大都是兼有腦力和體力的活動,例如繪畫、唱歌、跳舞等。在趣味娛樂中,不知不覺就能鍛煉大腦和身體,學習更多技能,日積月累就增加了大腦和身體機能的儲備。日本川崎大學一項研究發現,唱歌可促進心肺功能,增加人體內免疫細胞數量,有助於老年人對抗癌癥。美國加州索爾克生物研究所一項研究顯示,運動和創造性活動能促進大腦新神經元的生長,特別是人逐漸變老時,有助於降低阿爾茨海默癥和其他神經退行性疾病風險。

**減少退休綜合徵。**北京回龍觀醫院老年科主任、主任醫師尚蘭說,門診常遇到一些老年患者,退休後無所事事,吃不好,睡不香,時間長了就患上了“退休綜合徵”。老年人要積極參加各項活動,退休後培養一個興趣愛好,有目標、連續專注地做一件事,會產生神經遞質內啡肽,使人感到興奮和快樂。美國心臟協會一項研究稱,目標感強的人,總體死亡率可降低23%,心臟病、中風等風險降低19%;美國密歇根大學一項研究顯示,生活目標強的人住院的可能性更小,即使住院,在院時間也會減少17%。

**開闊生活空間。**于普林說,時代在不斷前進,一直固守以前的生活方式,人可能會“脫節”,生活也變得被動。相比,願意嘗試新鮮事物的老人,心態更開放,思想更靈活,生活空間更廣闊,人也更加自信。比如學發微信、網絡購物,讓生活變得便利,會增加成就感。因爲老人少了年輕人的功利心,做事更多憑興趣,更專注和有韌性,反而能發揮出更大的創造力。

**獲得更多社會支持。**喜歡趕時髦、活動水平高的老人,容易交到朋友,易對生活產生滿足感,也更有安全感。生活中遇到困難或煩心事,願意和他人傾訴,及時獲得情感支持,壓力也能迅速化解。世界衛生組織提倡“積極老齡化”的



## 辦公室綠植多,反應快

美國《環境與健康展望》雜誌刊登的一項新研究發現,室內辦公環境影響人們的認知功能,改善空氣質量有助於提高員工的反應和認知能力。

這項新研究由哈佛大學公共衛生學院健康與環境中心、紐約州立大學醫學院和塞拉寇斯大學研究人員合作完成。研究人員對包括建築師、設計師、程序員、工程師、營銷創意師等在內的24名參試者進行了爲期6天的雙盲重複試驗及多項測試。參試者的工作環境爲可控特定環境,他們在給定的辦公室內完成正常工作。研究人員控制參試者所在辦公室內的多種環境因素,并設置了四種辦公環境,包括揮發性有機化合物(VOC)濃度較高的“非綠色”辦公室、VOC濃度較低的“綠色”辦公室、VOC濃度低并增加強通風的“雙綠色”辦公室、人爲提高二氧化碳水平的辦公室。參試者在每天工作結束時接受認知測試。結果發現,在“雙綠色”和“綠色”辦公環境下工作的參試者的認知能力得分分別高出在傳統環境下工作的參試者的2倍和61%。通過對9大認知功能區域的測量,研究人員發現,改善最大的認知領域包括:危機反應(分別提高131%和97%)、決策能力(分別高出288%和183%),以及信息使用能力(分別高出299%和172%)。

新研究負責人,哈佛大學研究員約瑟夫·艾倫博士表示,研究結果表明,室內環境質量小幅度改善(如多種綠植、常通風等)就可能對員工的工作效率、認知能力和決策能力產生重要影響。

## 每周4~6份魚,死亡風險低

有益大腦健康、補充優質蛋白質、減輕胃腸負擔……吃魚的好處遠不止如此,《歐洲臨床營養學雜誌》刊登我國一項最新研究發現,每周吃魚4~6份(每份50克)可降低總體死亡風險。

爲了弄清吃魚對死亡風險的具體影響,廣州市第十二人民醫院院長江朝強以及來自中山大學公共衛生學院和香港大學公共衛生學院的研究人員利用廣州生物庫隊列研究的相關數據展開了深入分析。該研究涉及平均年齡60歲的18215名參試者,研究開始時他們均無心血管疾病。研究人員通過問卷調查收集了參試者的性別、年齡、身高和體重等基本健康信息,以及吸煙、喝酒和身體活動等生活方式情況。在平均爲期11.4年的隨訪調查中,共有2697名參試者死亡,其中心血管疾病死亡917例,缺血性心臟病死亡397例,卒中死亡374例。在調整其他潛在影響因素之後,研究人員發現,與每周吃魚0~3份的參試者相比,每周吃魚4份以上可顯著降低死亡風險。其中,每周吃魚4~6份降低死亡風險最顯著,全因死亡率及心血管病死亡率分別降低15%和23%,但每周吃魚7份以上對總體死亡率並沒有太大影響。研究人員分析認爲,吃魚能降低死亡風險的原因在于,魚肉富含歐米伽3脂肪酸和α-亞麻酸等多不飽和脂肪酸、維生素D和硒等可降低心血管疾病和死亡風險的重要營養素。不過,要讓魚的健康益處充分發揮,還要保證從選擇到烹調都盡量做到最佳。

**第一,避開高汞魚。**魚類容易富集甲基汞,其有神經發育毒性,尤其對胎兒和新生兒的神經發育有負面影響。美國食品和藥品管理局以及環境保護署發布的魚類消費建議中,不建議食用的高汞魚類包括鱈魚、鯖魚、紅魚、方頭魚、金槍魚、鯊魚等。而體型太大的魚,體內污染物往往

更高,要少選。

**第二,盡量不生吃。**生吃魚可能感染寄生蟲和致病菌,引發腹痛腹瀉甚至死亡。尤其是淡水魚,一定不要生吃,徹底加熱燒透是最安全有效的措施。如果想吃生魚片,盡量選深海魚,通過靠譜的渠道購買。買回後可以先在零下20℃冷凍48小時,魚中的寄生蟲對熱和低溫抵抗力很差,在零下20℃的條件下冷凍24小時後可被殺滅,但生魚片餐盤下的冰塊對殺滅寄生蟲起不到作用。

**第三,最好蒸着吃。**在所有的烹調方法中,蒸最爲健康,烹調溫度較低且用油少,能很好地保護魚肉中絕大部分營養不被破壞;煮或炖,魚中的一部分營養可能會流失于湯水中;燒烤的溫度較高,容易產生有害物質,并且烤魚的用油量不少,破壞了魚低脂的健康特色;油炸含油量更高,對魚營養破壞更大,還會生成多種脂肪氧化產物、雜環胺、多環芳烴等有害物質,給健康帶來更多風險。

## 選擇適合自己的“時尚”

專家指出,老年人趕時髦,一定要根據自己的身體狀況、年齡特點和興趣愛好去選擇,注意以下幾點:

**避免過勞。**不論是唱歌跳舞,還是外出旅遊,要根據自己的體力、精力和財力,量力而行,適度爲宜。老人通常有一些慢性病,比如高血壓、冠心病、關節疼痛等,要按時服藥,注意休息。如果是自駕游,盡量走寬闊的大路,不走泥路、小路或夜路。老人身體儲備能力相對較弱,一旦超過身體可承受的極限,更容易發生意外。比如一些老人玩游戲或制作視頻上癮了,顧不上吃飯、喝水、上廁所,甚至偷偷熬夜,對身體損耗很大。

**避免跌倒。**天氣不好時要減少外出活動,避免跌倒。老人跌倒後最易發生骨折,一旦卧床後,易出現血栓或肺炎,引發一系列問題,生活質量會受很大影響。

**避免過度爭論。**老人因爲興趣愛好聚在一起,難免會因觀點不同或者比得分失而爭執,引起情緒波動,這不僅使雙方不愉快,還易誘發心腦血管突發疾病。所以,“消遣爲主”是大原則。

**尊重彼此愛好。**燕江陵說,在社區經常看到一家老兩口性格不一樣,愛好也不同,有時候爲了強求一致,弄得彼此不高興。事實上,愛好有差異很正常,祇要都能玩得高興,各自接納不同的興趣和朋友圈,也未嘗不可。

**不過度依賴網絡。**尚蘭說,一些老人開始對網絡感覺陌生,一旦交到一些網友,容易產生過度的感情依賴,辨不清虛假世界的真偽,容易上當受騙。親朋好友要幫老人把關或給出建議,如果需要在綫付款,一定要設好支付密碼和支付上限。

**家人多鼓勵支持。**家人和親朋好友要鼓勵老人走出去,做自己喜歡的事,特別是在最初嘗試時,可陪伴老人一起,分享快樂。比如老人學跳舞、去旅遊、做短視頻,可把老人的錄像轉發到朋友圈,讓老人獲得更多關注,這是一種家人的支持。

此外,疫情還沒有結束,老年人在一起活動時,盡量選擇寬敞、通風的場所,避免呼吸道傳染病的傳播。



更高,要少選。

**第二,盡量不生吃。**生吃魚可能感染寄生蟲和致病菌,引發腹痛腹瀉甚至死亡。尤其是淡水魚,一定不要生吃,徹底加熱燒透是最安全有效的措施。如果想吃生魚片,盡量選深海魚,通過靠譜的渠道購買。買回後可以先在零下20℃冷凍48小時,魚中的寄生蟲對熱和低溫抵抗力很差,在零下20℃的條件下冷凍24小時後可被殺滅,但生魚片餐盤下的冰塊對殺滅寄生蟲起不到作用。

**第三,最好蒸着吃。**在所有的烹調方法中,蒸最爲健康,烹調溫度較低且用油少,能很好地保護魚肉中絕大部分營養不被破壞;煮或炖,魚中的一部分營養可能會流失于湯水中;燒烤的溫度較高,容易產生有害物質,并且烤魚的用油量不少,破壞了魚低脂的健康特色;油炸含油量更高,對魚營養破壞更大,還會生成多種脂肪氧化產物、雜環胺、多環芳烴等有害物質,給健康帶來更多風險。