

每十年一個防病重點

40歲，適當運動護關節

人們每天的活動都離不開關節及軟骨的使用，幾十年下來，關節及軟骨難免會磨損退變和損傷。尤其是女性，由於體內激素的變化，在40歲過後，骨關節會迎來一個快速衰老期。關節軟骨沒有血管供應養分，也沒有再生能力，其磨損是一個不可逆的過程，所以在磨損前的積極防護就顯得格外重要。除了年齡的增長，肥胖、長期過度運動等，也是引起關節磨損的原因。

控制體重。體重越大，在站立時關節所承受的力就越大，步行時關節磨損也更大。因此減重就是減輕關節負擔。

適當運動。長期、劇烈的運動或不正確的姿勢會加速骨關節的磨損，但這並不是說要少運動，恰好相反，適當運動可預防關節疾病的發生。游泳是較為理想的運動方式，建議每周2~3次，每次不超過1小時。需要注意的是，在開展各項運動前都要充分熱身。

加強關節肌肉力量。關節骨骼運動需肌肉帶動，增加肌力可以保護關節。研究發現，股四頭肌力量增加20%~25%，膝關節骨質疏鬆風險就會降低20%~30%。可通過加強股四頭肌和髖關節外展肌的鍛煉，保護膝、髖關節，具體方法包括蹲馬步、打太極拳等。

若中老年人發現膝、髖關節在上下樓梯、運動時產生疼痛，就要提高警惕，及時就醫，可做X光片、CT或磁共振成像(MRI)確診。

50歲，眼睛衰老要重視

很多人在45~50歲都會出現視力變化，如近距離閱讀有困難、眼睛幹澀、愛流淚。種種迹象表明眼睛已經開始衰老了。若不注意眼部保健，白內障、青光眼、黃斑變性等眼病也會接踵而至。

保持良好心態。中老年人的不良情緒或對病情的心理壓力大，會造成內分泌紊亂，進而加重病情或誘發眼病，例如情緒波動是急性青光眼主要誘因。

生活健康。起居規律；用眼時間最好不超過一個小時，青光眼患者不超過40分鐘；不吸煙、尼古丁可引起視網膜痙攣，造成視網膜視神經血液供應障礙；及時驗光和更換老花鏡，減輕視疲勞。

積極進行鍛煉。中老年人盡量參加些運動量

不大的活動，以增強體質，保持眼部調節功能；眼病患者盡量避免力量性、對抗性強的運動，以免使眼壓增高。

飲食要合理搭配。多吃綠葉蔬菜，少吃高脂肪食物；注意維生素C、E和胡蘿卜素的攝入和補充等。

眼睛也要防曬。在烈日下盡量佩戴太陽鏡、遮陽帽或撐遮陽傘，預防因紫外線過度照射而導致的白內障、老年性黃斑變性等病。

定期進行眼部檢查。40歲以上的中老年人每年做一次常規眼科檢查，65歲以上半年一次。

60歲，管控風險護心臟

60歲以上的人群，每增加10歲，心腦血管病的病死率就增加1倍左右。冠心病、慢性阻塞性肺病、動脈硬化、中風是60多歲人群最大的疾病負擔。除了適量運動外，還要注意以下問題。

注意飲食。高油、高鹽、高熱量的食物是心腦血管病的潛在危險因素。日常飲食中可多魚多菜，少面少湯；高血壓和冠心病者盡量少喝面條湯等。

定期體檢。腹部肥胖、糖尿病、吸煙、高血壓、血脂高及家族中有心腦血管病者，都屬高危險人群，特別是以上危險因素占了兩種或兩種以上的人。所以一定要定期進行常規心電圖和運動心電圖檢查。

藥物治療。有心腦血管家族史，或本身患有高血壓、高血壓、糖尿病等病的患者，應積極治療，把血壓、血脂、血糖控制在安全水平。可通過口服小劑量阿司匹林(75~100毫克)，預防血管疾病。

70歲，飲食起居防骨鬆

無論男女，到了70歲左右多多少少都會有骨質疏鬆的問題。當骨結構變弱、承受外力的能力差時，輕微跌傷就很可能造成骨折。而據近年資料顯示，我國70歲以上老人骨折發生率呈明顯上升趨勢。

查骨密度。大多數骨質疏鬆患者，在初到中期都不會出現明顯不適。但可通過骨密度檢查發現早期骨質疏鬆。原則上，50歲後的絕經婦女，如果體重較輕、不愛鍛煉和曬太陽、吸煙、常喝

碳酸飲料等，就應該去檢查。65歲以上即便沒有明確危險因素的人，也該進行檢查；男人70歲以上必須查一次，若未測出骨質疏鬆，一兩年後再查一次即可。

攝取富含鈣質食品。建議每天吃4~6兩肉；多吃西柚、獼猴桃等富含維生素C的水果；適量攝入乳製品、海產類、堅果及其他富含鈣的食品。同時，要減少鹽的攝入量。

堅持鍛煉。有人認為年紀大了，骨頭“鬆了”，生活就要小心翼翼，多靜養避免骨折。殊不知，長期靜坐會加速骨質流失，導致惡性循環。而運動能加強肌肉力量、增強骨密度，提高神經系統與運動系統的反應與協調能力。尤其要多參與戶外活動，這樣能有助於鈣的吸收與利用。

80歲，益智訓練防痴呆

阿爾茨海默癱，俗稱老年痴呆癱，是一種起病隱匿、進行性發展的神經系統退行性疾病，85歲以上老年人患病率可達20%~30%。其典型癱狀為記憶力下降、失語、失認、執行功能障礙、焦慮、抑鬱、便秘。如果多加注意，痴呆癱並不是衰老過程中的“必經之路”。

注意睡眠。經常睡眠不好的老年人，尤其是經常做噩夢，有在夢中拳打腳踢、大喊大叫等情況時，最好去醫院進行認知功能檢測、腦部的磁共振檢查。如果發現問題，及時進一步篩查，有條件的可以做分子影像檢查。

起居飲食規律改變。老年人生活習慣改變需注意的是否有認知功能障礙，而保持生活規律對預防老年性痴呆的發生有積極意義，三餐營養均衡，多吃粗糧和含有纖維的蔬果，也要吃魚、瘦肉等蛋白飲食。

增加智力訓練。常做用腦且有趣的事情，鍛煉腦的反應性；培養業餘愛好，如唱歌、畫畫可活躍腦細胞；保持積極樂觀情緒，保持良好的家庭氛圍；多參加集體活動，多與他人溝通交流，以延緩腦功能減退。

加強體育鍛煉。澳大利亞墨爾本大學的一項研究表明，規律性的運動，即便是遛狗之類的低強度運動也可預防老痴患者的認知能力下降。那是因為體育鍛煉可保持大腦功能的正常運轉，從而延緩腦神經細胞老化。

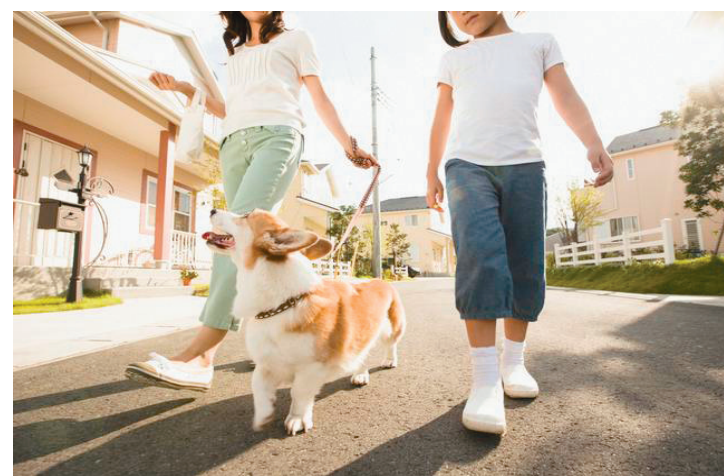
兒時愛運動，骨骼終身健康

寒風清早，跟在晨練的大人屁股後奮力奔跑的小不點們，現在的努力會使一生受益。澳大利亞一項最新研究顯示，青少年時代加強鍛煉，有利骨骼終身健康。

澳大利亞科廷大學研究人員對984名澳大利亞兒童從幼兒到少年時期的運動和成長狀況進行追蹤研究。他們發現，5~17歲期間持續參加體育鍛煉的孩子，進入20歲後的整體健康狀況，特別是腿部骨骼的礦物質含量明顯優於那些不愛運動的人。此外，調

查結果顯示，相對於單獨運動，身邊有人陪伴或參加團隊組織的集體運動，對幼兒骨骼生長和全身發育的促進效果更加明顯。

科廷大學研究員喬安妮·麥克維指出，青少年時期正是人體骨骼生長的重要階段，在此時確保骨骼得到最佳發育機會，將大幅減少老後患上骨質疏鬆癱的風險。專家建議，18歲前的孩子無論課業負擔多重，家長都應鼓勵他們堅持體育鍛煉。



遛狗繩別纏手上

美國賓夕法尼亞州立大學醫學系的一項統計發現，65歲以上的老人因遛狗而摔倒骨折的病例，從2004年的1700件增加到2017年的4400件，增幅高達163%，其中3/4的病例是女性。髖關節和手臂骨折最常見，且受傷部位超過一半集中在上半身，如手腕、上手臂、手指、肩膀等。研究者指出，65歲以上老人因髖部骨折而死亡的幾率將近30%，可謂一場災難。由於其他如肌肉拉傷、扭傷等病例并未納入計算，因而遛狗受傷的人數一定更多。

美國獸醫詹娜·斯崔葛斯基和寵物專欄作家莎拉·史蒂文森對中老年養狗人士提了幾條建議：遛狗時不要把牽引繩纏繞在手上，以防狗突然發力，拽倒主人；也不要邊遛狗邊看手機，有突發事件時能及時反應；最好養小型犬，它們壽命長，能陪伴更久，且拉拽力氣小，更加安全；狗一兩歲前更為活潑好動，容易有脫序行為，如掙脫牽引繩、和其他狗打架等，最好請青壯年遛，或者遛狗時集中注意力，隨時應對；按時帶狗打疫苗、體檢，避免讓主人患病；飼養前，一定要充分了解所選犬種的性格、日常所需活動量，避免養了之後，無法滿足它們好動的需求。

咖啡光看不喝也提神

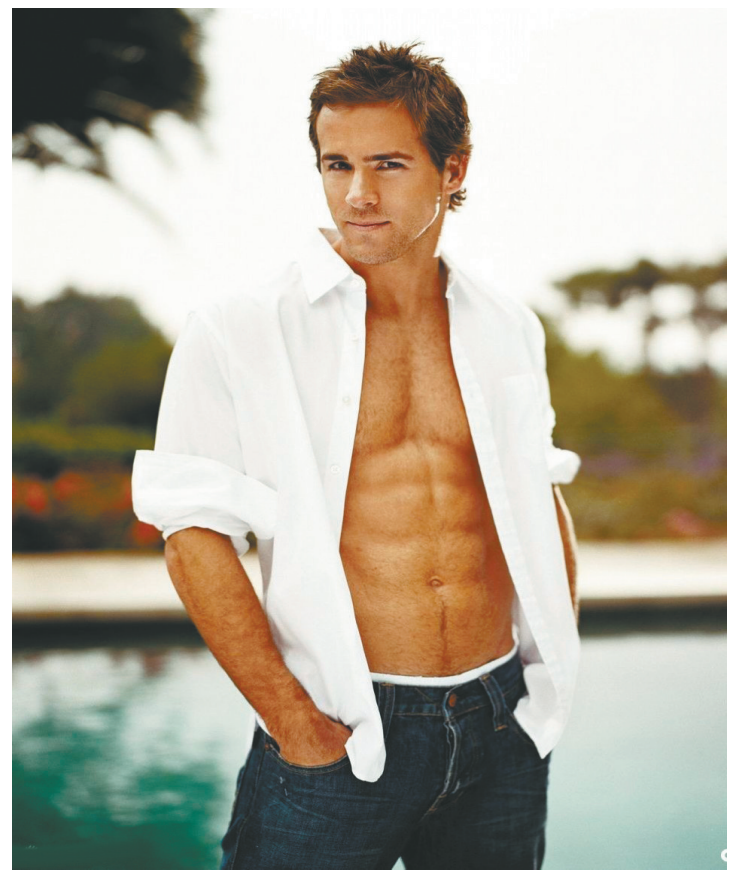
累了困了，喝一杯咖啡可以讓你頭腦清醒。而一項新研究發現，祇需看到一些與咖啡有關的事物，你的大腦就能變得專心。也就是說，你不用真的喝下咖啡，祇是看着一杯咖啡就有提神效果。

該研究由加拿大多倫多大學薩姆·馬格裏奧領導開展，研究人員邀請了來自東西方各個國家和不同文化背景的人，共進行了四個獨立的試驗，每個試驗最多有342名參試者。這些人完成了各種認知任務，如為一個虛構的咖啡品牌創建模擬營銷活動，並讓他們接受心電圖監測，報告自己的感覺。結果顯示，接觸咖啡相關暗示的參試者思維“更具體、更精確”，且感覺時間過得更快。

研究人員認為，喜歡喝咖啡的人在心理上會將其與“喚醒”緊密聯繫起來。因此，僅僅看到一個“咖啡因暗示”就足以激活大腦中控制警覺、清醒和專注程度的區域。

男人什麼身材吸引女性

肩寬臀緊 腹肌分明 帶點胡須



在女人眼裏，有些男人如同男神，因為他們身上有許多“吸睛”的特點。生理學家通過深入分析民意調查結果，總結出了男人最抓女人眼球的身體部位，可以幫助男性更有針對性地強身健體。

1.整齊分明的腹肌。美國西伊利諾伊大學的研究者發現，女性認為腹肌是男性身體上最性感的肌肉。這種看法是有道理的，腹肌位於身體的正面和中間，如果你不穿衣服，乍一看，她的眼睛不可避免地會定格在腹部。從生理角度看，腹部脂肪多的男性體內舉動含量低，這就意味着他們的性欲低下和生育能力差，女性自然不喜歡。如果無法改變相貌，男人可以通過健身雕刻出清晰的腹肌。

2.堅硬結實的臀部。當男性轉過身，女人不會盯着他們的後腦勺或膝蓋後方看。與男人一樣，女性也

喜歡擁有堅硬結實臀部的男性。一項民意調查顯示，在受調查的100名女性中，大多數受訪者都表示對強健臀部的崇拜。

3.寬而緊實的肩膀。美國紐約州立大學的研究者發現，女性的性滿足感與伴侶的肩寬密切相關。寬而結實的肩膀被認為是力量強壯和男性氣概十足的標志。此外，“肩臀比”較高的男性會更早地發生性行為，性伴侶的數量也更多。因此，肩部線條過於柔順的男性需努力塑身。

4.倒三角形的後背。美國喬治亞大學發表在《美國國家科學院院刊》上的研究成果顯示，背寬占了男人對女人吸引力的79%以上。當談及身體吸引力時，擁有寬V形的背部勝過男人的身高和陰莖尺寸。

5.粗壯發達的手臂。對全美100多名女大學生的調查發現，大多數受訪者將男人的手臂視為最大的看點。女人覺得這是一個男人重視健身的標志，並承認自己喜歡看到男人在T恤衫或套頭衫裏若隱若現的肱二頭肌。強壯的手臂還暗示了男人保護女人的能力和把她抱起、舉起的力量。

6.輪廓分明的胸部。從進化的角度來看，女性青睞厚實胸肌的男性，這表明他的狩獵能力強。無論臉蛋多麼英俊，胸部有肥肉的男人在女性眼裏都缺乏性吸引力。

7.成熟男性的臉盤。美國路易斯維爾大學的研究者發表在《人格與社會心理學雜誌》上的研究顯示，女人對能激發她們交配欲望的臉龐最感興趣。大眼睛、鼻子大小適中、下巴強壯和顴骨寬的男性是她們的首選。

8.神秘的個性。加拿大不列顛哥倫比亞大學的研究者發現，女人更喜歡沉默寡言而不是口若懸河的男性。雖然微笑對於社會交往是必不可缺的，但女人更迷戀那些看起來有些傲氣的男性。因此，在兩性交往的一開始，男性可適當表現得神秘而冷漠。

9.強壯有力的手。女人很注重細節。男性的手能顯示出他謀生的能力和打理自己的嗜好。手形大的男人往往陽剛氣概十足。

10.適量的胡須。澳大利亞新南威爾士大學的研究者發現，有些短厚胡茬的男人在女人眼裏更性感，因為有適量的胡須表明雄性激素豐富，生育和養育後代的能力強。