

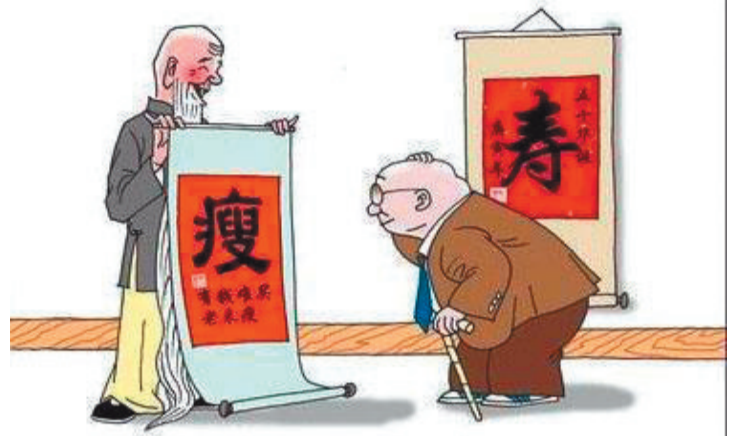
老來瘦難保老來壽

民間有句俗話叫“千金難買老來瘦”。尤其在慢性病高發的老年階段，像高血壓、高血脂、高血糖等諸多疾病均與肥胖密切相關，所以不少老年人都希望自己能瘦一點，以躲開這些疾病，所以很多人拒絕肉、蛋等食物。但“老來瘦”真能換來“老來壽”嗎？

低體重、營養不良等在老年人中普遍存在

記者在公園中隨機採訪了十多位老年人，他們大多數都認為“老了瘦一點很正常”“瘦比胖更健康”“老來瘦是一種福氣”，而且他們會在日常生活中控制飲食，比如少吃一頓飯或少吃肉蛋奶等。祇有少數老年人認為“能吃不胖”“胖點更抗病”，所以想吃啥就吃啥。80歲的李老先生就認為胖點更長壽，“壽星哪個不是微胖壯實？”

北京中醫醫院營養科副主任佟麗告訴《生命時報》記者，在她的營養門診中，常能碰到因害怕長肉而自行減少進食的老年人，一些患慢性病的老人更怕胖，有的甚至把一天三頓飯主動減少到兩頓。佟麗說，“千金難買老來瘦”祇是民間一種經驗認識，即人到了一定年齡，保持身材苗條不容易。《黃帝內經》中寫道：“女子五七，腎始



枯，發始墮；男子五八，發墮齒槁。”意思是，女人從35歲、男人從40歲開始，身體由盛轉衰，就要注意保養了。到了老年階段，身體機能進一步下降，肌肉的質和量都會流失，所以有些人老了會消瘦一些。

中國科學技術大學附屬第一醫院（安徽省立醫院）老年消化科副主任醫師李燁坦言，過去，不少“有錢人”因為飲食結構不合理等造成了一種粗放型營養過度，年紀不大就因病而逝，所以才傳開了“有錢難買老來瘦”的“生活經驗”。如今，不少老年人又出現“體重不重要，祇要各項指標都正常就沒問題”的認知。於是，一些瘦老人各項指標確實在合理範圍內，可經評估却有營養不良的潛在風險。

“體重對於健康評價有很大參考意義，但瘦並不是評判健康的絕對指標。”北京協和醫院老年醫學科副主任孫曉紅說，我國老年人低體重、營養素缺乏等問題普遍存在。有調查顯示，我國60歲及以上老年人營養不良的患病率為12.6%；衰弱患病率為9.9%，女性高於男性，農村高於城市。

過瘦或“虛胖”隱患多

研究顯示，老年人的體重指數和健康風險呈U型關係，體重在正常範圍內，老年人的各項健康風險都較低，但體重過低或過高，會面臨更多健康風險。三位專家均表示，對老年人來說，隨着年齡增長，身體衰老和代謝能力下降，進食量減少，體重會自然減輕——部分老人祇表現出體重減輕；少部分老人會患肌少癥，非常瘦弱；還有些老人可能是“虛胖”，體重沒怎麼下降，身體脂肪比例很高，肌肉卻很少。過瘦或“虛胖”本質



上都存在肌肉流失風險，有很多健康隱患。

跌倒風險大。佟麗表示，如果普通人體重指數（BMI）小於18.5千克/平方米，往往存在營養不良、患肌少癥的情況。有研究稱，患有肌少癥的老年人，發生跌倒的風險是沒有肌少癥的同齡老人的3倍。

抗病能力下降。俗話說：“胖子拖瘦，瘦子拖死。”李燁表示，面對腫瘤或其他慢性消耗性疾病，有一定的體重才能有更好的承受力。在醫院、看護機構或在家裏，消瘦老年人不能自理的概率更高，會大大降低自身的生活質量。此外，肌肉是人體蛋白質的“倉庫”，肌肉的減少衰退，相當於蛋白質儲存的減少。蛋白質是人體抵抗各種疾病的核心營養素，缺乏會導致免疫力下降，更易患流感等多種急慢性傳染病，抗病能力大大降低。例如，同樣的感染情況，消瘦的人在感染後對抗生素的治療反饋更差，治療過程中出現營養不良的可能性更大，之後出現運動功能和生活自理能力障礙的風險更高，出現局部壓瘡的概率也更大。

營養不良性貧血。貧血是老年人最常見的健康問題，大多數由營養不良引起。一項針對北京地區2014位60歲以上老人的調查顯示，老年男性貧血患病率為16.3%，女性為13.7%，且隨年齡增長而增高。尤其是經常不吃肉的老年人，貧血患病率更高。

腦功能降低。太瘦的老人往往攝入的食物減少，轉化的葡萄糖變少，對腦功能的維持不利，有可能出現記憶力減退、失眠等癥狀。

誘發多種疾病。有研究顯示，體重過輕的人群患上肺炎、支氣管炎等呼吸道疾病更多，患骨質疏鬆、骨關節病和骨折的風險也更高。

體重驟降要查原因

佟麗表示，老年人要警惕突然不明原因的消瘦。如果3個月內體重下降大於原有體重的5%，一定要及時就診，查明原因。前幾天，孫曉紅接診了一位瘦到祇有70多斤的老年患者，胃鏡腸鏡



身體每天需要四個十分鐘

忙碌的現代人惜時如金，恨不得一天有48個小時。其實，每天抽出四個十分鐘，就能改善身心健康，效率也更高。

休息大腦10分鐘。學習工作時，大腦某一區域的細胞處於興奮狀態。大腦皮層具有自我保護的能力，當某一工作做久了，興奮性就會減低，如果繼續進行，這些外界刺激就不會使大腦皮層興奮，甚至引起抑制作用，讓人注意力不集中，頭昏腦漲。要使大腦功能一直保持旺盛狀態，就要讓其興奮區經常輪換休息。建議每工作45~60分鐘休息10分鐘，可散散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周10分鐘。人眼就像一臺自動調焦的照相機，近距離用時眼球變凸，看遠處時眼球凸度變小。長時間用眼會使眼球一直處於較大凸度，長此以往影響眼球調節功能，導致近視。最好每用眼40分鐘就閉目放鬆10分鐘。睡前可輕輕按摩眼周，再用中指和無名指按住太陽穴，以畫圈的方式按摩10分鐘；或用熱毛巾等熱敷雙眼，不但消除視疲勞，還能促進淚腺分泌，緩解幹眼。

飯後揉腹10分鐘。揉腹是傳統的養生方法。唐代醫學家孫思邈曾說：“中食後，以手摩腹，行一二百步，緩緩行。食畢摩腹，能除百病。”現代醫學也認為，經常揉腹可令腹肌和腸平滑肌血流量增加，增強胃腸內壁肌肉張力，不但有助胃腸蠕動、防治便秘，還可有效防止胃酸分泌過多，預防消化性潰瘍。具體方法是：先用右掌在胃脘部按順時針方向揉摩100次；然後，以肚臍為中心，右掌心順時針方向揉摩整個腹部100次；最後，再用左掌心繞肚臍逆時針方向揉摩100次。揉腹時要保持精神安靜、集中，同時也可將腹部微收，能增強按摩效果。



拉伸四肢10分鐘。“筋長一寸，壽長十年”，每天睡前或清晨拉伸10分鐘，可放鬆全身，改善柔韌。推薦幾種拉伸運動，能放鬆全身。頭頸：右手舉過頭頂，手掌從左側將頭部向右側拉動，復位，反復幾次。肩部：左手將伸直的右手托起平舉，向左拉伸，換手重復。胸部：雙手平舉，做擴胸運動。二頭肌：側平舉，手抓住牆角或者其他够高的支撐物，轉動上身，堅持10~15秒。三頭肌：右手握住左臂肘關節，將左臂輕輕向右肩方向推，同時轉頭看左肩。臀肌：左腿放在右腿上，保持彎曲，左腿觸碰胸腔，向左扭轉身體看左肩。腿筋：平躺，單腿向上蹬，另一條腿彎曲並保持腳掌着地，用一條毛巾套住挺直腳，向下輕拉毛巾，同時腳掌上推毛巾。小腿：一條腿向前跨一大步，另一條腿不動，身體前壓做弓步壓腿。上背：直立，雙手抓住與腹部齊高的扶手，後背反復弓起、下壓。每個動作最好持續30秒，每組間隔15~30秒。拉伸時保持放鬆，肌肉、肌腱及韌帶有輕微拉動感，中老年人或有傷痛不要勉強做。

檢查都沒問題，心情、家庭支持各方面都很好，但老人就是不想吃東西，三個月體重掉了15斤。她仔細問診後發現，是因為老人牙齒不好了，連瘦肉、硬點的蔬菜都不吃，出現貧血問題，還導致反復跌倒。“最近兩年摔了五次，這次手臂摔骨折了。”老人說。

一般來說老年人體重驟降，可能有多方面原因：1.主動控制飲食或運動量突然增大。2.身體機能衰退，例如胃腸消化功能減弱，營養吸收差；牙口不好，影響咀嚼食物，進食減少等。3.急性疾病和長期慢性病的影響，例如患癌癥、老年痴呆、胃腸疾病、進食障礙等可能引起體重減輕。4.情緒不佳。孫曉紅說，老年人容易患焦慮、抑鬱、失眠等精神疾病，會嚴重影響食欲。中醫也認為，思慮過度的人常“肝木克脾土”，出現肝鬱脾虛，脾胃運化失常，納差食少，腹脹便溏，多見消瘦。5.藥物因素。有的病需要吃藥和控制飲食，比如糖尿病、慢性腎病、高血壓，都有相對嚴格的飲食要求。在沒有專業指導的情況下，老年人容易出現營養失衡。而且很多老年人常一把地吃藥，同時吃十幾種二十幾種藥的人不少。像紅霉素等抗生素，大黃、熟地黃等中藥都會影響食欲。孫曉紅建議，祇要超過5種以上用藥，就要找醫生梳理一下，該減的減。

吃好、多動是健康兩大基石

專家們表示，對於我國60歲及以上的老年人來說，BMI控制在20千克/平方米至26.9千克/平方米範圍內都是正常的。過高或過低都要警惕。整體來說，胖或瘦並不是重點，均衡營養和合理鍛煉才是保證老年人健康的兩大基石，具體要做好以下幾點：

營養搭配非常重要。老年人對營養的需求更應重視，要增加果蔬攝入，膳食纖維有助規律排便和改善腸道菌群；每天保證1個雞蛋，1袋奶，1~2兩瘦肉，半兩大豆製品（豆漿、豆腐等）。乳糖不耐的老人，可改食酸牛奶、乳酪等發酵乳製品，或補充蛋白粉。肝腎功能不好或營養攝入需特殊定量的老人，應尋求專業醫生幫助。特別消瘦的老人可多食益氣健脾、補虛止瀉的粥品：取山藥50克，芡實25克，粳米50克；芡實煮熟去殼搗碎，山藥研成粉末與粳米同入鍋，文火熬成粥。

每周2~3次抗阻訓練。抗阻運動可讓衰老的老人保留更多肌肉。老人可在家中舉礦泉水瓶訓練，每10次為一組，至少做3組，注意循序漸進。不經常鍛煉的老人，在身體能耐受的情況下，每天做些快走、慢跑、太極拳或廣場舞等能堅持又有一定社交屬性的活動。運動量以有點累、出點汗為宜，每次20~30分鐘。抗阻訓練應和戶外活動結合起來，每天戶外活動至少半小時。

中年時就要控制好體重。研究發現，肥胖的老年人很多是在中年時就發胖了，較瘦的老年人通常也是從中年時開始的，所以中年階段是重要的體重控制期。但控制體重不能光靠節食，應調整飲食結構，適當提高蛋白質攝入並增加運動，以提高肌肉含量。

為啥記不住別人名字

“這個男明星叫什麼來着？”“哦哦，我認識，他不就是那個演了很多古裝劇的男明星嗎？叫什麼來着？”生活中我們常常發生這樣的事：對眼前人的各種信息都非常清楚，唯獨想不起來他的名字。為啥老記不住別人姓名？這與大腦的記憶特徵脫不了關係。

有背誦經驗的人都知道，一堆無意義的字符堆積到一起，背誦起來會特別困難。而那種有圖畫、聲音，色彩艷麗、符合邏輯的資料更容易理解和背誦。同樣的道理，相對於一個人的面部表情、外表特徵，姓名是最無意義的字符，自然容易被忘記。根據大腦的這個記憶特點，如何快速讓大家記住你的名字或者記住別人的名字呢？在介紹的時候，我們可以將無意義的名字變成有意義、有邏輯的故事，或將這個無意義名字與熟悉的事物、強烈的情緒相連接。

舉個簡單的例子，前幾年引起熱議的電影《夏洛特煩惱》中，女主角一出場，她說：“我爸叫馬冬，我一出生他就不見了，所以我叫馬冬梅(沒)。”全場哈哈大笑的同時，也牢牢地記住了這個有趣的名字，這個就是將無意義的字符變成一個故事的好例子。拿筆者舉例，自我介紹時會說：我叫尹紹雅，大家可以叫我紹雅，聯想一下“燒鴨”就很容易記住我的名字了。這也是一個很好的辦法。

除了名字是無意義的信息，名字難以被記住還有一個原因就是“依次失真效應”。當我們進入一個陌生環境，被人介紹或聽別人介紹時，大腦高度關注的是如何進行下面的行動，或者琢磨剛才的話語、舉動有沒有失禮，根本沒有精力記住新名字。也就是說，大腦簡直太忙了，根本沒有空間記憶新東西。這時，自我介紹的順序就尤其重要了。大腦的記憶有一個特點，如果你一口氣接觸很多信息，記憶系統就會傾向記住你所聽到的第一個信息以及最後一個信息，中間的信息往往會被忽略。這兩種現象分別稱為“首因效應”和“近因效應”。所以，當你向別人介紹自己時，如果先說名字，最後再重復一下名字，那你被記住的可能性就會大大提高。同樣地，記住他人名字，反復地默念、重復，可以加深記憶。