

健康老去邁過四道坎

有人說，健康地老去是一種幸福。然而隨着年齡增長，難免會出現各種健康問題。近期，《中華醫學雜誌》刊文指出，當前我國老年人群存在生理健康水平下降、功能狀態受損、營養不足、心理健康和精神衛生問題顯著等健康問題。

免疫力下降，多病共存

隨着免疫功能下降，老年人對呼吸道傳染病更為易感。老年人群新冠肺炎的患病率、重癥率和病死率均較高，中國疾病預防控制中心分析7.2萬病例發現，死亡病例中60歲及以上的人群占81%。“衰老的一個特徵就是免疫力下降。”北京大學人民醫院老年科副主任醫師姜娟告訴《生命時報》記者，相對年輕人，老年人發生感染、惡性腫瘤及自身免疫性疾病的風險增加。北京老年醫院精神心理二科主任、主任醫師呂繼輝強調，除了傳染病易感，老年人大多有慢病，感染後出現重癥的概率更高、預後更差。數據顯示，1/3以上的老年人患有兩種以上慢病，1/5的老年人患有三種以上慢病。

兩位專家表示，面對傳染病，老年人更應注重預防：定期接種流感疫苗、新冠疫苗、肺炎疫苗等；平時做好保暖；外出時做好防護，少聚集、勤



洗手；健康飲食和適當運動，增強抵抗力。在管理慢病方面：一是通過健康的生活方式降低慢病風險，包括健康飲食、規律睡眠、戒煙戒酒、避免久坐等；二是得了病早治療、早康復，尤其是用藥管理要科學。同時服用5種以上藥物的患者，建議在醫師指導下根據年齡、性別、體重、疾病等情況規範用藥。

失能失智多，難以自理

“失能”和“失智”分別指生活自理能力受限和認知功能受損。據第四次中國城鄉老年人生活狀況抽樣調查，2015年我國失能和半失能老年人口占比為18.3%。最新數據顯示，我國失能老年人約4000萬，其中失智有1500萬。最值得重視的是阿爾茨海默病，失智老年人中有900多萬患該病。此外，還有帕金森、視力和聽力受損等，都嚴重影響着老年人的正常生活。

“失能失智的發病率和年齡成正比。”呂繼輝表示，隨着人口老齡化加劇，失能失智的人會越來越多，成為很多老年人早逝的重要原因，將給很多家庭帶來沉重負擔。針對失能失智問題，早防、早治和早期康復非常重要。早防可以最大程度延緩失能失智；早期治療可以達到更好的治療效果，減少失能失智後遺癥的可能；早期康復有助於延緩失能失智的發展。有研究顯示，年輕時盡可能避免阿爾茨海默病的危險因素，晚年發生認知障礙的風險會降低30%~40%。姜娟提醒，有阿爾茨海默病家族史的人群，年輕時就應養成良好的閱讀習慣、保持運動和積極社交，有助於預防和延緩認知功能下降。老年人

各國的新年幸運食物

元旦，在這個同時象徵着結束與開始的日子裏，世界各地的人們，也會吃一些帶有特別寓意的美食，希望來年有個好彩頭和好運氣。以下是美國“福克斯新聞網”總結出的8個國家的特殊新年幸運食物。

荷蘭：油炸球。這種食物由小塊面團油炸而成，蘸糖霜食用，起源於早期日耳曼部落，是他們抵禦異教女神帕爾塔的一種方式。傳說，帕爾塔會在跨年期間飛越天空，切開不聽話部落人群的肚子，但祇要吃過“油炸球”，帕爾塔的劍就會從其豐滿而油膩的肚子上滑落，從而幸免于難。

西班牙：12顆葡萄。西班牙人在新年前夜全家團聚，十二點的鐘聲剛敲響時吃葡萄。敲一下，吃一顆，每一顆代表一個月。如果能隨着鐘聲吃下12顆，便象徵着新年每個月都如意。

意大利：小扁豆炖豬肉。意大利人認為，豬是“進步”(勇往直前，從不後退)的象徵，也是幸運物，而圓圓的小扁豆形如硬幣，象徵“財富”和“繁榮”。據說在新年吃這道豐盛的菜可以保證12個月的繁榮。

德國：柏林果醬包。這種食物口感類似于甜甜圈，中間填入果醬餡(如李子、杏或覆盆子醬等)，主要在跨年或狂歡節時食用。不過，也有人用芥末醬替代果醬，捉弄毫無戒心的客人或朋友。

希臘：瓦西洛皮蛋糕。這種蛋糕由糖、牛奶、雞蛋，甚至橙子和橙皮等傳統配料製成，表面標有新年日期或者撒上新仁片或糖粉。蛋糕內藏硬幣一枚，吃到硬幣的人，新的一年都會好運相伴。

日本：蕎麥面。吃一碗豐盛的蕎麥面(也稱“過年面”或“蘇巴面”)是很多日本人的跨年傳統。在他們看來，蕎麥面象徵着長壽、力量和韌性，因為蕎麥植株即便被風雨壓扁也會反彈。

美國南部：霍平約翰。這道菜是用培根、黑眼豌豆、大米做成，通常會搭配羽衣甘藍、芥菜、卷心菜等綠色蔬菜，以及金黃色的酪乳玉米面包一起食用。其中，黑眼豌豆象徵錢幣，綠色蔬菜象徵綠色的美鈔，玉米面包則代表着黃金。大家借着吃這些食物，祈求新的一年裏好運不斷、財運滾滾。

愛爾蘭：黃油面包。愛爾蘭人會在新年夜把黃油面包(或黃油三明治)放在家門口臺階上，讓當地的孩子來取，他們認為，這是散播幸福的一種方式。



可以通過學習一門新語言、繪畫和書法等鍛煉大腦，當出現生活能力下降和記憶力變化時盡早就醫。

營養狀況差，虛弱跌倒

我國60歲及以上人群營養不良患病率為12.6%，貧血患病率為20.6%，維生素D缺乏率為70.3%。老年人更是成為虛弱和跌倒的高風險人群。我國老年人虛弱患病率高達9.9%，且女性高于男性，農村高于城市；而跌倒已成為老年人傷害死亡的首位原因，死亡率為81.14/10萬。

兩位專家表示，解決老年人營養問題要根據原因針對性幹預，目前造成老年人營養問題的主要原因有：

1.飲食不當。不少老人認為“有錢難買老來瘦”，還有很多老人為了嚴控血壓、血糖、血脂等指標，過度節食或偏好素食，導致營養不良，甚至出現貧血等問題。呂繼輝建議，老年人盡量通過運動和藥物等科學方式來解決一些指標超標的問題，不要為了指標一點葷腥都不敢吃。醫生並不主張75歲以上老年人通過減肥來控制慢病。

2.消化功能減退。如慢性胃病、胃腸道功能紊亂和便秘，導致老年人吃得多，但消化吸收不好。呂繼輝建議這類人群要及時找醫生診治胃腸道疾病，尤其是便秘問題，增進消化功能。

3.牙口不好。不少老人沒有及時處理口腔問題，導致咀嚼能力下降。建議出現牙齒缺損要及時處理。

4.疾病消耗。感染性疾病和腫瘤性疾病都會導致營養不良。姜娟提醒，老年人肉、蛋、奶、蔬菜、水果都得吃，尤其是疾病期，營養充足才能更好地控制疾病。如果最近半年體重下降超過原有體重的5%，提示可能有營養問題。

老年人骨量流失比較明顯，需要更多的鈣和維生素D，再加上老年人身體合成維生素D的能力下降，吃得也較少，普遍存在維生素D水平偏低的情況。

姜娟提醒：“老年人要在醫生指導下，通過飲食



草酸高、易變色、帶血水、含毒素的等

七類食材最好焯下水

焯水是食材預處理中特別關鍵的一個步驟，看似簡單，裏面其實有很多學問。本期，我來幫大家總結一下哪些食材需要焯水以及具體應該怎麼做。

有血污或異味的。代表食物：羊肉、豬腸、豬肚、鮮冬筍、春筍等。羊肉等腥膻氣味重、體積大的動物性原料，以及鮮冬筍等有苦澀、異味的植物性原料，如果不在正式熟處理前把這些不良氣味去除，將會影響菜肴成品的質量。

焯水方法：原料與冷水同時下鍋，加水量沒過原料即可，加熱過程中勤翻動，水沸後將浮沫撇出，並根據烹調需要及時把原料撈出，防止過熱。

容易變色的蔬菜。代表食物：蓮藕、土豆等。這類食物切開後，與空氣接觸面增加，在多酚氧化酶的催化下，其中所含的多酚類物質會被氧化成黑色素，非常影響食欲。多酚氧化酶不耐熱，在沸水中燙漂會失活，從而避免因酶促氧化而變色。

焯水方法：將切成片或絲的蓮藕/土豆放入沸水(加幾滴白醋)中燙漂10秒撈出，建議使用不銹鋼或砂鍋烹制。

需要護色或保持嫩度的。代表食物：蒜薹、青菜、萵苣、鷄、魚、豬肉等。對於青菜等綠色蔬菜，放入沸水中焯一下，可以使細胞中的空氣快速排空，顯出透明感，從而保持色澤鮮綠；對於豬肉等異味小、體積小、質地嫩的動物性食物，沸水能使它們快速成熟、保持嫩度。

焯水方法：水沸騰後放入原料，注意水要多，水面要寬，加熱時間要短，綠色蔬菜焯燙時可滴加食用油，保持鮮艷色澤，焯燙後還需要迅速放入冷水中降溫。

草酸含量高的。代表食物：菠菜、馬齒莧、莧菜、竹筍、芹菜、茭白等。菠菜等蔬菜中含比較多草酸，直接炒制食用會攝入過量草酸。這些草酸不僅會影響人體對鈣、鐵等必需微量元素的吸收，還可能與體內的鈣及其他物質形成難溶性草酸鹽，增加患腎結石的風險。草酸溶于水，因此通過焯、煮等方法可以去除掉部分草酸。

焯水方法：烹調前放入沸水中焯煮，焯煮時間通

和藥物來補充維生素D，注意不可過量，否則不利健康。”

心理負擔大，焦慮抑鬱

老年人退休後心理會發生重大變化，對個人價值和社會地位的自我感受普遍存在落差，易產生抑鬱、焦慮等心理問題，同時常面對更頻繁的負面生活事件(如親人離世等)。中國老年健康影響因素跟蹤調查發現，我國60歲及以上人群中，焦慮癥狀檢出率為12.2%，農村高于城市。60~69歲人群抑鬱癥狀的流行率為22.3%，70~79歲為25%，80歲及以上為30.3%。

“我國老年人心理問題識別率和有效治療率較低。”呂繼輝表示，大部分老人不覺得這是問題，或不好意思看病。還有些老年人的心理問題會表現為心慌、便秘、頭疼等軀體癥狀，更加隱蔽。有一位60多歲的患者讓呂繼輝印象深刻，該患者覺得心慌、胸悶，經常半夜難受得要窒息，短短十幾天就呼叫了5次“120”，但到醫院做心電圖、冠狀造影都沒發現問題。後來，呂繼輝評估發現，該患者是抑鬱焦慮，經過治療，心慌、胸悶等都消失了。

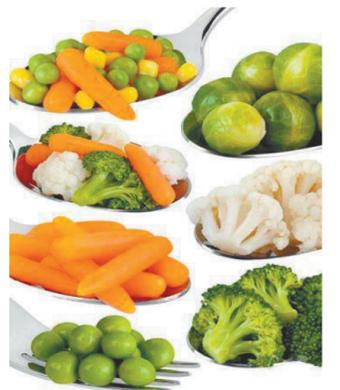
姜娟表示，老年人心理健康和精神衛生問題成因複雜，退休、長期慢病、身體功能受損、老伴離世等都為老年人增加了很多心理負擔，尤其在農村地區，空巢問題突出，老年人常常因經濟狀況和家庭因素出現“空巢綜合徵”。這些都提醒我們，必須關注老年人的心理和精神衛生問題。一方面，老年人自身要積極調整心態，若發現心情起伏較大，或對之前感興趣的事物突然不感興趣了，要意識到可能是心理問題，應主動就醫。另一方面，家人要多關心老年人，及早發現一些苗頭，在老人性格出現很大反差，或總覺得身體不舒服時，及時帶其就醫。即使沒有這些情況，也應定期做心理健康體檢，評估精神衛生狀況。

“健康老齡化，不是說要完全沒病，也可以是帶病健康生存。”兩位專家表示，沒有急性期疾病，將慢病或腫瘤控制得很好，身體功能還不錯，生活質量有一定保障，這就是健康老齡化。據國家衛健委統計，2018年我國人均預期壽命是77歲，但健康預期壽命僅為68.7歲。也就是說，我國老年人大致有8年多的時間帶病生存。面對諸多健康困擾，除了遵醫囑規範治療外，還需做好以下幾點：

1.“服老”。人到老年，反應速度、視力、聽力等都會逐漸下降，這是一個客觀規律，即使未患病，也不要逞強做力所不能及的事情，以減少意外發生。

2.健康生活。包括科學飲食、堅持運動、充分休息等。

3.保持積極的心態。老年人祇有坦然面對衰老，才能更好地解決或減少疾病困擾。



常是1~5分鐘，如菠菜1分鐘、馬齒莧3分鐘、沒經過處理的大塊竹筍則需要10分鐘或更久。

亞硝酸鹽含量高的。代表食物：香椿芽等。新鮮蔬菜中亞硝酸鹽含量通常比較少(一般不超過1毫克/公斤)，但少數蔬菜如香椿芽就比較多(1.5~2.8毫克/公斤之間)，採摘晚的還會更高。亞硝酸鹽有很強的毒性，中毒癥狀為口唇、指甲以及全身皮膚出現青紫等組織缺氧表現(“腸源性青紫病”)，還會有頭暈、呼吸急促，并有惡心、腹痛等表現。亞硝酸鹽進入人體後，會轉化為致癌物亞硝胺。不過，亞硝酸鹽易溶于水，可以通過烹調前焯水來降低健康風險。

焯水方法：把香椿芽放入沸水中燙30秒，可減少81%的亞硝酸鹽。

含有毒素的。代表食物：四季豆、鮮黃花菜等。四季豆中含有的皂苷和血細胞凝集素對人體消化道具有強烈的刺激性，並對紅細胞有溶解或凝集作用，可導致人體出現惡心、嘔吐、頭暈、頭暈等中毒癥狀。徹底加熱會使這些有毒成分分解，因此四季豆炒制之前不妨先焯下水。鮮黃花菜中含有秋水仙鹼，秋水仙鹼本身無毒，但進入人體後，會氧化成有毒的二秋水仙鹼。這種物質對胃腸道和泌尿系統有強烈刺激作用，可引起惡心、嘔吐等癥狀。秋水仙鹼可溶于水，通過焯水的方法能減少對人體的毒性。

焯水方法：煮沸維持10分鐘以上。擔心有農殘、蟲卵等的。常見食材：西蘭花、香菇等。有些人擔心西蘭花、香菇等蔬菜難以通過衝洗、浸泡，去除一些農殘、重金屬或灰塵、蟲卵等，那麼，不妨在正式烹調前焯下水。

焯水方法：將食材放入沸水中焯煮數分鐘即可。