

# 55~65歲,防病關鍵十年

中年正是“上有老，下有小”的年紀，哪怕身體出半點差錯，都可能給家庭帶來巨大衝擊。近日，《美國醫學雜誌》刊登的一項研究成果，有助55~65歲人群預測晚年健康風險，以便提前幹預。

## 55歲是健康關鍵點

美國布裏格姆婦女醫院研究人員對多個種族的中年婦女進行了為期20年的跟蹤研究，包括健康狀況測量、實驗室測量和影像學評估，通過比較55歲女性的評分與其10年後的評分，確定影響中年女性身體變化的因素。

結果發現，在55歲時，約20%的女性經歷了健康水平臨床意義的重大下降。基線身體健康和功能差、體重指數高、受教育程度低、吸烟、慢性病（糖尿病、高血壓、心血管疾病、骨關節炎和骨質疏鬆癥等）、抑鬱癥，都與身體綜合評分下降有關。“55~65歲是關鍵的十年。”研究人員表示：“這一時期可能會決定她們未來的健康道路。好消息是，大部分中年女性身體狀況良好，但風險較高的女性不可大意，一定要有針對性地幹預，以回到健康軌道。”



世界衛生組織曾將“老年人”定義為60歲以上人群，而西方一些發達國家則認為65歲才是分界點。根據現代人生命狀況，世界衛生組織提出了人生階段年齡的新劃分：44歲以下成年人為青年；45~59歲為中年；60~74歲為年輕的老年人，75歲以上才是真正的老年人。不難發現，55~65歲這個階段是中年過渡到老年“承上啓下”的十年，身體狀況會直接影響晚年健康。

中南大學湘雅醫院健康管理中心副主任唐文彬表示，女性到了55歲，卵巢功能已逐漸衰退，大部分人已絕經，失去了雌激素對血管的保護作用，內分泌水平斷崖式下降，身體更容易被各種疾病侵襲，常見的有心血管疾病、骨質疏鬆、乳腺癌等。

過了55歲，男性也面臨着一道坎。男性進入更年期雖然比女性晚一些，但持續時間更長，有的甚至持續到70歲左右。這個階段，男性體內雄激素水平下降，容易代謝紊亂、發福，出現記憶力減退、疲勞、頭暈心慌甚至渾身不適等癥狀，患前列腺疾病和心腦血管疾病的風險增加。美國心臟學會發現，45~64歲的人群，尤其是男性，更容易被卒中擊倒。

## 六因素消耗晚年健康

人到中年，各器官功能開始走下坡路，55~65歲之間，身體機能下降得較快，體力也開始逐漸變差。南方醫科大學第三附屬醫院體檢中心副主任姚海延強調，此時預防各種危險因素更為重



要，是防病和抗衰老的關鍵時期。

身體功能差。美國弗吉尼亞州聯邦大學公布的一項研究顯示，美國人身體越來越差，健康問題主要集中發生在50歲左右。近年來，我國居民人均壽命雖然穩步上升，居民健康素養也達到新高，但是不同年齡段的情況存在較大差異。從預期健康壽命來看，55~65歲人群健康風險較大。

內臟脂肪多。歐洲一項研究表明，35~40歲是女性發胖的高峰期，男性則在40~45歲最易發胖。55歲後，人體基礎代謝率越來越低，胖起來很容易，減肥却很難。再加上這一階段的人普遍壓力大、應酬多、睡眠差，更易出現“啤酒肚”。而內臟脂肪過多，會增加心腦血管疾病的發病率，例如高血脂、高血壓、糖尿病、動脈粥樣硬化、冠心病、心臟肥大，甚至致癥。

教育程度低。英國一項研究發現，65歲時，與受教育水平最高（12年及以上）的人群相比，受教育水平最低（9年及以下）的人群無殘障預期壽命少了1.7年（女性）和1.1年（男性）。復旦大學附屬華山醫院通過對比上海地區20年的數據發現，中國老年人，尤其是低學歷老年人的痴呆癥患病率和發病率呈上升趨勢。

有吸烟習慣。過去30年，全球吸烟引起的死亡人數超過2億。我國有超過3.5億烟民，初次吸烟的平均年齡祇有19.7歲。近年來，隨着電子烟的流行，吸烟更是成爲一種“新時尚”。有研究發現，哪怕吸烟1天也對身體有害，吸烟5年可致肺炎，吸烟30年癌細胞可能早已攻破免疫系統。據統計，肺癌患者中，90%以上男性和80%以上女性有吸烟史。

慢性病高發。據全國死因監測系統數據，60歲以上人群高血壓患病率高達58.3%，糖尿病患病率高達19.4%，75%以上老年人至少患有1種慢性病。65歲以上老年人死因前三位分別是心血管疾病、腦血管疾病和惡性腫瘤，占到老年人群死亡的70%以上。此外，骨質疏鬆的發病也與年齡密切相關，50歲以上的男性、45歲以上的女性是骨質疏鬆的高發群體。



## 練肌肉,讓減肥步入正軌



我們攝入的約60%~70%的能量用于維持生命，叫做基礎代謝。有效提高基礎代謝是減肥最有效的方法之一。骨骼肌（即肌肉）是基礎代謝消耗的大戶，保證骨骼肌在身體中的比例尤爲重要，最有效的方法就是力量訓練。但中國老百姓對其往往有很大誤區，比如年輕女性認爲力量訓練會把肌肉塊練大，不美觀；老年人覺得力量訓練中要屏氣，增加心臟負荷。

事實上，年輕女性因爲雌激素的作用，一般的力學訓練不會把肌肉塊練起來。相反，把中小力量訓練與有氧運動結合起來，能增加肌肉百分比，從而提高基礎代謝率，減肥更有效。對老年人而言，力量訓練更重要。從30歲起，肌肉開始走下坡路，如不鍛煉，到50歲時，肌肉體積已萎縮10%，60~70歲大約又萎縮15%，80歲後每10年的萎縮可高達30%；平均下來，40歲後每10年肌肉萎縮5斤左右，而同期脂肪約增加10斤左右。

如果祇靠控制飲食調節體重，雖然對“壞體重”（脂肪）有所幫助，但對“好體重”（肌肉）的維持幫助甚微。另外，這種減肥形式難以堅持，還容易導致“隱性”肥胖，即體重看上去正常了，但體脂率很高。相反，增加運動量，尤其是力量訓練，鍛煉後肌肉細胞水平的恢復並不是馬上停止，能延續較長時間，因此力量訓練後的耗能不亞于有氧運動。

除了到設備齊全的健身房擱鐵，生活中隨時隨地的鍛煉也能增肌。“搬運重物”是人類沒有工具，特別是還沒有發明省力工具前最重要的“運動”形式之一，包括抱孩子、扛回打到的獵物。體能訓練界，尤其是交叉體適能訓練裏，開始找回這些老祖宗的訓練方法。比如，我本人就嘗試用家裏的飲水罐當“啞鈴”，經常搬運，效果不錯。其實祇要做個有心人，處處都是健身房。

靠單一方法取得減肥成功的可能性很小，除了養成良好的運動習慣，良好的飲食習慣和生活方式也是成功的關鍵。

警惕“隱性”能量。盡可能避免飲用碳酸含糖飲料。美國大多數州的中小學校把這些飲料請出了校門，而國內很多學校（尤其是大學校園內）以及現代化公共場所（包括體育場館和晨練場地）正在積極安裝多種飲料銷售機或設立便利店。果汁飲料的隱性能量也不容忽視，因爲在水果飲料加工中，利于健康的粗纖維大量流失，爲調節出可口的味道和漂亮的顏色，往往加入糖和色素，而果糖是啓動存脂的開關。

偶爾獎勵自己。一提到減肥，很多人馬上想到“累得七死八活，餓得頭昏腦漲，反彈得一塌糊塗”。其實這是完全可避免的。研究表明，一個星期的運動和飲食調整後，獎勵自己一點愛吃的“垃圾食品”，反而利于繼續減肥。

保持足夠睡眠。有研究表明，缺覺是導致肥胖的一個危險因素，因爲醒着的時候多攝入的能量（每天大約300千卡）會下降基礎代謝率，增加餓素分泌。

心理調節不可忽視。研究表明，經常做點放鬆、深呼吸或打坐類的運動會幫助“好思想”（少吃或不吃甜點）戰勝“壞思想”（再來一塊吧）。同時，家庭和社會支持對成功減肥也很重要，準備減肥的人在開始前一定要建立起自己的社會支持圈。

此外，肥胖的人常常患有慢性病，減肥中引起的生理和心理變化可能對現有疾病產生預想不到的負面影響。所以，減肥前一定要做次全面體檢，如果已患某種疾病，要諮詢專家，對可能出現的減肥副作用做好應急準備。



抑鬱心態差。世界衛生組織指出，抑鬱癥發病率高峰爲老年人群，其中55~74歲女性患病率高出7.5%。一旦進入更年期，或是退休後，無論男女都會出現不同程度的敏感、緊張、多疑，甚至會產生孤獨、恐懼感。長期下去，容易患上抑鬱癥，進而增加罹患糖尿病和心血管疾病等身體疾病的風險。

## 好習慣延長健康壽命

唐文彬認爲，中年人的健康應盡早幹預，甚至30歲就要開始。即便到了中老年，步入退休生活，也不能放棄改善健康狀況，通過合理運動和調整心態，完全可以延緩衰老進程。祇要把握好55~65歲這10年，就有助於晚年幸福，享有更多的健康壽命。

飲食清淡點。中年上班族每天工作繁忙，應酬也不少，飲食方面應注意以清淡爲主，盡量少吃高鹽、高脂肪食物。五六十歲的中老年人應注意預防肌肉流失，不能吃得過素，要適當多補充優質蛋白質，牛奶、雞蛋、瘦肉、禽類、魚蝦和豆制品等都是不錯的來源，有助提高免疫力。

堅持好習慣。保持良好的生活習慣，睡前盡量不刷手機，每天睡眠不少於7小時；盡早戒烟戒酒；注意保暖，尤其換季時，要預防感冒；平時多外出活動，曬曬太陽，有助於體內維生素D的合成，預防肌少癥，維持骨質健康。

控制高體重。研究顯示，50歲以上的中老年人體重指數（體重公斤數/身高米數的平方）在18.5~24之間，更容易長壽。55歲以上的中老年人要注意控制腰圍。女性腰圍超過85厘米，男性腰圍超過90厘米，就屬於肥胖。建議將體重指數控制在18.5~24之間，65歲以上老年人可略高些，但不應超過25。適量運動，但不要進行劇烈運動。50歲以下的中年人，在進行騎行、打球、有氧操、瑜伽等有氧運動的基礎上，可結合一些力量型的器械訓練。50歲以上者盡量不猛練，不做爆發型運動，可根據自身情況選擇散步、慢跑、太極拳、跳舞等。

心態要平和。退休後應保持積極社交，多結交新朋友。上了年紀也不要放棄學習的機會，可以嘗試新的興趣愛好，培養一個藝術或運動方面的技能。心理上要學會做“減法”，少一些欲望，多一些平淡。面對變故應盡量保持平常心，避免情緒波動。遇到煩惱，應該多跟家人、朋友傾訴，必要時尋求專業的心理諮詢服務。

體檢不能忘。建議45歲以上女性和50歲以上男性每年做一次常規體檢，并根據自身狀況，有針對性地補充一些項目，如心血管檢查、腫瘤篩查、骨密度檢查等。提前了解心腦血管疾病的徵兆，比如突感胸前區疼痛、煩躁不安、大汗淋漓、呼吸困難等，以便能及時識別、盡快就醫。

## 個性有時寫在臉上

中國古代面相學中，“耳垂厚”被視爲帝王之相；西方文學中也會把善良的人描述成擁有“美麗的大眼睛”。盡管我們理性上覺得“看臉識人”不太靠譜，但日常生活中，人們確實會下意識地通過別人的外貌來判斷其個性、品格。《心理科學進展》雜誌的一篇專業綜述提到，“面相”是指一個人的面部相貌特徵，已有不少研究發現，人的地位、人品、習性等，與特定面容確實有相關性。

識別個性。眼睛是心靈之窗，眼睛大的人更可信。這是因爲我們會自然地放大眼睛和美好的人物特質如友好、善良、聰明等聯系起來，這些正向反饋有助於大眼睛的人形成開朗、積極的個性。相反，有些面部特徵則與“壞人”相關。西方的犯罪學研究發現，強奸犯往往有較大的耳朵、鷹一樣的鼻子；小偷的眉毛通常呈緊湊狀；自戀的人眉毛會“飛起”，眉形棱角分明，這些可能與遺傳有關。

推斷地位。研究發現，面部較寬的人，其支配性和攻擊性較高，可能是受體內雄激素水平影響。這有利于他們獲得更高的社會地位、更多的收入。一項以全球500強企業前25家企業CEO爲樣本的研究發現，CEO嘴巴的寬度與企業利潤有關；嘴寬的人效益更好；臉寬和業績也有同樣的相關性。另外，大鼻子也被認爲是事業和財富的象徵；禿頂是“資歷”的反映，禿頂男性也更容易被判斷爲有較高的社會地位。

反映健康。“顏值”和健康的關係就更爲直觀。一般來說，頭髮濃密程度和長得漂不漂亮是重要線索。濃密、有光澤的頭髮是個體健康、具有良好繁殖基因的主要表現之一；而頭髮稀疏則與疾病關聯。長得好，即面孔吸引力高的人，也反映出繁殖優勢，其健康水平更高、壽命更長、擁有的後代也更多。

盡管有一定關聯，但也要提醒大家，最好把長相當作識人的輔助工具，不輕易下定論，否則容易造成認識片面和誤解。