

衰老加速慢病高發 人到五十要學“養壽”

人無法不變老，尤其是50歲後，衰老速度加快，身體機能會明顯衰退。與時間抗衡的最好方式，莫過於養成好習慣。近日，由日本大阪大學及北海道大學等組成的科研團隊研究證實，踏入50歲後，祇要維持良好生活習慣，可以延壽5~6年。

改變習慣，“嚇”比“勸”管用

“五十知天命，人到中年，最是知道有所為而有所不為的道理，可我爸為什麼就像老頑童一樣，拿自己的健康消遣呢？”山西省讀者劉先生哀愁地向記者傾訴。他父親今年才52歲，身患糖尿病和高血脂，一邊吃着降糖藥、降脂藥，一邊參加各種煙霧繚繞的酒局。醫生叮囑、家人勸說，渾身解數使盡，却抵換來他一句“我現在人好好的，怕什麼，隔壁鄰居都80歲了，人家不也天天喝酒？要學會活在當下！”

在接受《生命時報》記者採訪時，北京華信醫院（清華大學第一附屬醫院）老年醫學科主任張改改稱，她也深有體會。“臨床上常見一種病



人，就是看到身邊人‘出事兒’了，才肯好好聽醫生的話。”張改改說，近年來，中年期高血壓引發的中風、冠狀動脈病變甚至猝死越來越多。之前有位中年高血壓患者，無論醫生如何叮囑戒烟限酒、控鹽減油，他都我行我素，還經常不按時復診和調藥。直到同樣身患高血壓的同事，因長期飲酒和熬夜突發中風，他才意識到不良生活習慣的嚴重性。

“不得不承認，積習難改。”中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟說，隨着年齡增長，長久積累的不斷在大腦中重複的行為和認知模式，沒那麼容易改掉。改變習慣會讓人感到不自然、受限制，本能上就會抗拒。再加上，國民健康素養普遍不高，自己沒有動機，環境缺乏驅動力，就很難做出轉變。張改改也說，與老年人相比，中年人身體機能衰退沒那麼嚴重，往往靠吃藥就能較好地控制慢性病初期引發的輕微癥狀，因此不夠重視生活方式問題。又因為對疾病認知有限，他們很難有意識、有動力去改變不良生活方式，所以臨床上才有不少病人是被“嚇到”後才變“聽話”。

50歲後是絕佳“養壽期”

大阪大學及北海道大學等機構的科研人員，對日本4萬多人展開了最長約20年的追蹤調查，結果發現，50歲後祇要維持運動、攝入水果和生鮮魚貝類、保持適當體重、戒烟、限酒及睡眠充

足，男性平均壽命可達87.7歲，女性則為92.5歲，分別比日本人均壽命長約6年和5年。研究團隊成員、大阪大學特聘助教阪庭嶺人表示，這次調查顯示，改善習慣是長壽的重要因素之一，即使80歲，改善習慣依然不晚。

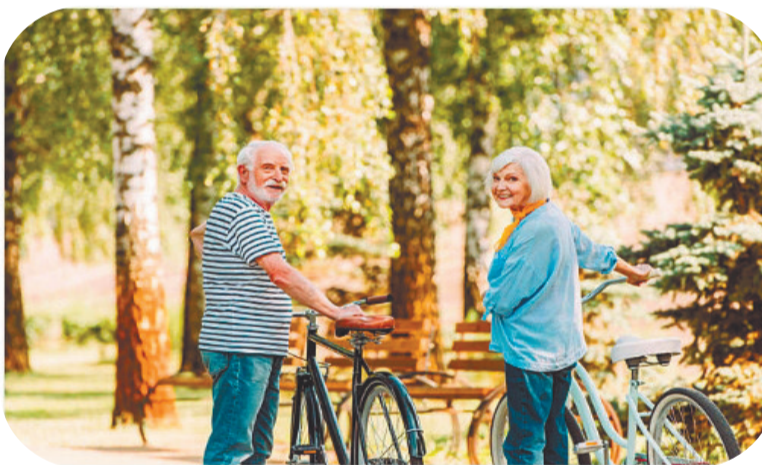
愛爾蘭都柏林聖三一大學研究發現，50歲以後，年齡是影響死亡的最大因素，85歲以上的人比65歲以下的人死亡風險高約24倍；70~74歲的人群死亡風險是65歲以下人群的4.7倍。研究還發現，那些煙齡超過30年的人死亡風險是常人的2.2倍；那些難以舉起10磅（約0.9公斤）物體的人死亡風險是常人的1.6倍；行走不便的人死亡風險是常人的2.1倍。該研究作者、助理教授彼得·梅表示，除了年齡、性別等不可控因素，定期運動、避免吸煙等習慣是可以控制的長壽決定性因素，越早（研究中最早為50歲）改善習慣，健康獲益越大，“我們的研究與國際上類似研究中觀察到的結果極為相似。”

張改改表示，50歲以後，如果堅持良好的生活方式，可能會是一個絕佳的“養壽期”，反之也可能成爲一個損害健康的“高危期”。

衰老加速，健康走下坡路。根據衰老規律，多數人在50歲前後，心臟、腎臟、腸胃、耳朵、骨骼等會明顯老化，進入骨質疏鬆、關節炎等疾病高發期。而堅持合理運動、控煙限酒、科學膳食、睡眠充足等健康生活方式能夠延緩這些病情進展。尤其對女性而言，50歲左右會經歷絕經期，失去雌激素的保護後，體內激素水平會出現斷崖式下降，患多種疾病的風險大大增加，在飲食上注重補鈣、控制體重、調節情緒都是平安度過更年期的重要條件。

陳年累積，慢性病進入高發期。失去了年輕的身體底子，不健康生活方式積累帶來的危害會逐漸顯現，心血管疾病、內分泌疾病、腫瘤等可能接踵而至。2021年，《歐洲心臟雜誌》上一項基於中國慢性病前瞻性研究的分析顯示，如果生活方式不健康，中年人（小於60歲）比老年人更容易患糖尿病、心臟病或中風。幾年前一項中國慢性病前瞻性研究項目，對近50萬人追蹤7年多後發現，我國67.9%的冠心病和39.1%的缺血性腦卒中，與吸煙、飲酒、身體活動少、飲食不健康、肥胖等不良生活方式有關。

勞心勞力，心理疾病趁虛而入。50歲正值“承上啓下”的年紀，家庭中兒女正面臨社會的考



鍛煉五感防老痴

說起往事，許多人用“看到、聽到、聞到、吃到、感到”這五種感官來形容，因為記憶是感覺器官刺激大腦而成，多練習感官動作，就能活絡大腦、強化記憶，健忘、痴呆自然不會找上門。在此我推薦一些輕鬆易做的日常五感小動作，幫你活用視、聽、味、觸、嗅覺，改善健忘，預防老痴。

有的視覺異常是因大腦認知功能衰退而引發的。通過視覺訓練，可以促進腦部活性。如眼球轉動體操；讀專欄，找文字；使用辭典查閱成語；看街景尋五色等。

患上常見的阿茲海默型老痴，一開始出現的癥狀就是聽力障礙。聽覺訓練可緩解聽力衰退，間接活化大腦。如猜猜日常聽到的聲音從哪裏來；聆聽不同硬幣的聲音；朗讀報刊上的文章；不看歌詞唱歌等。

臨床結果顯示，額顳葉型老痴患者在發病早期階段，就會有飲食嗜好上的變化。味覺訓練能幫老人減少患上這種病的風險，繼續享受生活之樂。如閉上眼睛，細品食物；挑戰沒有吃過的新食物；跟朋友交流食物的味道；享受品酒、飲茶的樂趣等。

觸覺訓練不僅能鍛煉腦部，預防老痴，還是不可或缺的心靈撫慰。如洗澡時自我按摩；用手機練習輸入文字；數數一摞紙看是幾張；用橡皮擦練“手指體操”等。

嗅覺障礙是很多老痴患者最先出現的癥狀，通過嗅覺訓練能及早發現、有效預防老痴。如比較柑橘類不同水果的香氣；分辨三種花朵的香氣；說說看各種香味；測量聞到香氣的距離；看廣告想氣味等。

輕度的記憶障礙被稱爲老痴預備軍，如果完全不施予任何處置，多半會在2~3年內自然惡化爲老痴。在日本，這一群體已經和老痴患者數目相當。即使是老痴預備軍，祇要施予適當的對策，如五感訓練這種可以立即實行的生活小練習，癥狀的惡化是可能被遏止的。因此，去做些什麼來預防老痴非常重要。需要提醒的是，預防老痴並不是短期內集中努力就能奏效，需要持之以恆。

心靈相通，愛意增加

男女之間產生愛情的根本因素之一是性渴望，然而，愛情也離不開情感需求。兩個人身體“在一起”不難，心靈的默契却非易事。研究發現，幸福的婚戀關係需要身、心、靈各個方面的契合，缺少其中一個都會引起失衡。如果你們希望在愛意濃度上有所提高、改善，不妨試試以下6個心靈練習。

1.深情對視。眼睛是心靈的窗戶。當你看着一個人的眼睛時，就能看到對方真實的感受。正因如此，和伴侶交談，不但要用耳朵去傾聽，也要用眼睛看着對方。練習注視時，你們可以側臥在床上，也可以坐在椅子上，但一定要面對面。接下來，你們各自將頭緩緩伸向前方，直到兩個人額頭挨在一起，下巴微收，互相注視。現在，你們開始深呼吸，緩緩地用鼻吸氣，然後用口呼出，連做20~30次，目光始終相互注視。這一練習能讓你專心致志，祇感受對方的存在和心意，放下外在的幹擾、放鬆身心、緩解焦慮。

2.感恩付出。愛情中，如果一方感覺不到另一方對自己的欣賞，感情就會冷淡。研究發現，懂得感恩會對雙方感情產生重要影響。關係遇冷時你應該反思：伴侶對你的種種好處，你是心存感激還是覺得伴侶是“應該的”？練習感恩，可以這麼做：每次在對方爲自己做了什麼的時候，都要誠心誠意向他說句“謝謝”；而且感恩也要落實到行動上，即你對伴侶也要好，用行動感激對方的付出。施人勿念、受施勿忘，婚姻關係中也應如此。

3.一起行動。人們常用“如膠似漆”形容戀人的親昵，和吃飯、穿衣一樣，與異性的親密接觸是人的基本需求。夫妻間的親密是多方面的，包括身體、心理、感情、社交。在滿足彼此物質需求的同時，也應滿足伴侶的親密需求。但和伴侶的親密不是時時刻刻的形影不離，親密的質量重于數量。可以列出一些你們想要一起做的事，比如一起旅行、運動或者學習一項新技能，和喜歡的人做喜歡的事，就是最快樂的。

4.敞開心扉。感情出現裂痕的主要原因之一，就是兩人缺少溝通。如果不經常聊聊天，沒有進行有效



驗以及婚育等問題，而父母長輩已漸漸老去，甚至需要專人護理，有些人還因生命過去了一半而對衰老產生恐懼，這個階段是焦慮、抑鬱等心理問題的高發時期。重壓之下的人，還容易染上煙癮、酒癮，或患飲食失調癥等。

多大年齡開始健康生活都不晚

美國哈佛大學公共衛生學院疾病預防中心的研究表明，通過有效的生活方式健康管理，80%的中風、心臟病與2型糖尿病，以及40%的癌癥是可以避免的。專家們表示，人的壽命與健康，60%取決于自己，即使在40歲、50歲、60歲，甚至更大年齡時，開始健康生活方式也不算晚。李娟說，戒除壞習慣不是一蹴而就的，不能急于求成，掌握以下3個原則，可以幫助我們更容易地養成健康生活習慣。

“行”比“心”重要。從行爲認知模式來看，行爲改變比認知改變更重要。對個人而言，與其從內心勸服和警示自己改變不良習慣，不如馬上行動，比如每天多運動10分鐘、晚上10點半就躺下睡覺等。身邊人沒必要天天“說教”，可以直接用行動示範，帶動親人改變不健康生活方式，比如每天一起做運動；給廚房換上控鹽勺、控油瓶；買菜時多買蔬菜、少買肥肉；晚上11點後關掉家裏所有燈等。

“利誘”比“威逼”有用。心理學上，人們更喜歡“收益”，獲得利益會讓人更有信心堅持下去。建議大家要多學習科普知識，了解健康生活方式的益處，而不是在別人的勸誡和強迫之下，不得不做出改變。在落實到具體改變時，可以從最容易的事情做起，循序漸進，給自己3~4周的時間，讓目標更具可行性，實現後還能激勵自己再確立新目標。

利用好朋輩效應。年齡相近、具有相似生活成長經歷或共同興趣愛好的人，更容易互相親近、互相影響。可以嘗試加入適合自己的群體，比如參加運動社團、健康講座、社區活動等，或者多與身體健康、有養生經驗的同輩人交流，更容易在潛移默化中改掉自己的壞習慣。

張改改提醒，烟草和酒精都具有成癮性，如果發現無法自行戒斷，建議到醫院專科門診尋求幫助，必要時可接受相應的藥物治療。此外，50歲以後，一定要重視體檢，有些慢性病的早期癥狀并不明顯，若能盡早篩查並進行科學幹預，可以大大降低晚年承受致殘致死等嚴重後果的風險。具體而言要做好以下幾類篩查：1.心血管疾病及相關高危因素的篩查，如血壓、血糖、血脂、尿酸、心電圖、心臟超聲、冠脈CT等；2.骨密度篩查；3.高發腫瘤篩查，有家族病史或吸煙飲酒等不良生活方式的人群尤其要重視。



交流，就可能導致彼此的誤解，有些埋怨也會積聚在心。雖說兩個人朝夕相處，但仍離不了認真地交流意見。建議每周都安排好固定的時間，認真地說說心裏話，就不至于心靈“失聯”。

5.學會傾聽。怎麼才能確保自己聽懂了對方的心意呢？復述出來。大家都知道傳聲游戲，一組參加游戲者，依次悄聲傳給旁邊的人一句話，傳到最後一個人，他宣布所聽到的那句話已經和原話嚴重走板。伴侶可以從這個反面案例借鑒，不要私下揣測、搗鼓對方的話，而是聽完伴侶的話後及時重複說一下，詢問自己聽到的和理解的不對，這樣才是真正的“聽懂”。

6.信任游戲。信任感在愛情中的重要性不言而喻，充滿信任時，你們才能在任何情況下，都感覺到互相支持和忠于對方。培養信任感，可以玩一次背摔游戲。找個寬敞的空間，地上放幾個枕頭。你站在前方，背向伴侶，伴侶在你的身後，你的雙手互握在胸前。擺好姿勢後，你們進行一次深呼吸，然後你直着身子向後倒下，在倒地之前，由伴侶用手臂接住你。接下來，互換位置，由你來接住伴侶。熟練一些後，你們可以閉上眼睛，或者蒙住眼睛。這個游戲聽起來有些幼稚，但你們能夠從中發現彼此的信任程度。你向後倒下時是否猶豫再三？是否擔心伴侶失手沒能接住你？反復練習，慢慢破除心中的疑慮，能夠增強彼此的信任程度。

此外，你們還可以互相講给对方一個從未向別人說過的小秘密，祇要這個秘密不傷感情。或者每天睡前放下手機，握一握伴侶的手。研究發現，很多夫妻經過這些練習，感情會變得更深。