

護好“五力”人不老

健康是全方位的，因此保健也要全面。北京醫院老年醫學研究所原所長高芳堃說，老年人的保健從身體代謝到免疫功能，再到認知、胃腸功能，以及骨骼肌肉力量，缺一不可。保證五方面的能力都健康，才能真正提升老年人的整體狀態。

好腦力，身體狀況的體現

好腦力是思維、認知、心理、神經系統，以及內分泌功能健康的綜合體現。高芳堃說，各年齡段老年人腦力水平的評價標準略有不同。比如，剛過60歲的人祇要沒有嚴重的腦血管、神經或其他相關疾病，大部分腦功能都與中年時相仿；進入80歲，老人的反應能力、記憶能力、思維敏捷性、注意力、學習能力等就會出現較明顯的衰退，這是身體衰老導致的正常表現。

對老年人，特別是高齡老人來說，祇要能有良好的社會參與能力，良好的與人溝通能力，基本就可被看作是“好腦力”。反之，當記憶力下降問題影響到了日常生活，就必須引起注意。其主要信號包括：開始反復問同一個問題；在熟悉的地方迷路；聽不懂簡單的指示；對時間、地點、人物等關鍵信息產生混亂認知等。若是頻繁丟東西，總是忘掉重要的事，甚至出現表達障礙，可能意味着已經患上輕度認知障礙，更要盡早就醫。

人們無法阻止腦功能衰退，但可以延緩其衰老進程。由於腦功能與各種血管疾病有關，因此老年人應先控好血糖、血脂、血壓，戒烟限酒，健康飲食，適度鍛煉，充足睡眠。此外，老年人需保持對大腦的合理刺激。刊登在《美國老年精神學雜誌》上的一項研究認為，學習一門新技能是維持腦力的重要方式；《科學美國人》建議，不停重復新信息內容，試着把新信息與過去記憶聯系在一起，或為需要記住的信息編一個故事，都有助於刺激大腦，提高記憶力；美國加利福尼亞大學洛杉磯分校的研究提醒，多任務處理的方式祇適合年輕人，老年人不要試圖在同一時間做多件事，否則會對大腦功能產生負面影響。更重要的一點是，要多參與社會交往，這被認為是預防阿爾茨海默病的主要方式之一。

好體力，日常活動的支柱

進入老年後，身體的肌肉量會以每年0.5%~1%的速度減少，肌肉力量由此減退。這些變化可直接導致老年人的日常生活障礙，比如跌倒風險增加，可行走距離變短，甚至無法從椅子上站起等。高芳堃說，握力大小是簡單評判肌肉力量的

方式之一。在國民體質測試標準中，國家體育總局對老年人的握力有着明確分級，以每5歲為一個年齡段，分5檔計分，分數越高越好，且雙手握力差最好不超過1千克。以65~69歲男性為例，如握力達到32.1~38.1千克，即可得到3分。美國北卡來羅納州威克森林大學浸信會醫療中心學者也發現，大腿肌肉少、脂肪較多的老年人，比其他老年人行走速度慢0.05米/秒，出現行動能力下降的風險更大。因此，大腿脂肪增加也被認為是老年人行動能力下降的徵兆。

對抗上述負面影響的主要方式是平衡飲食和合理鍛煉，特別是後者作用顯著。為此，世界衛生組織專門出臺指南，指導65歲以上人群科學鍛煉，主要涉及有氧、力量、平衡、柔韌訓練。指南建議，每周要做5次中等強度的有氧運動，每次30分鐘；或每周3次高等強度的運動，每次20分鐘；力量訓練最好每兩周做一次。平衡和柔韌訓練沒有固定的頻率要求。要強調的是，開始鍛煉的時間永遠不嫌晚，也永遠不嫌少。研究證實，即使是每天鍛煉10分鐘，也能提供30%~50%的健康獲益。

吸收力，營養攝取的保障

由於器官老化，老年人會出現不同程度的消化吸收功能下降。而牙齒脫落、吞嚥困難等，還將進一步影響到老年人的營養攝入。

廣西壯族自治區疾病預防控制中心主任技師方志峰認為，除身體變瘦、四肢肌肉明顯流失外，另一個簡單判斷消化功能變化的方式是饑餓感。如果按正常三餐進食，無大魚大肉、無過量飲食，正常情況應當是到下一頓的飯點就會感覺餓，反之，則說明消化吸收能力可能減弱。

延緩消化吸收力衰退的措施涉及飲食、運動、口腔衛生等多個方面。比如，飲食上要講究養胃、養肝，吃東西需清淡，不能太咸、太硬、太辣、太油、太酸、太冷，最好戒酒；每日三餐按時吃，同時在兩餐間增加蔬果攝入作為補充，盡量少量多餐；保證喝足量的溫白開水，利于潤腸，促進腸道吸收，不飲濃茶。運動的作用是盡可能提高基礎代謝率，進而提高消化吸收能力。口腔疾病會影響到食物攝入，建議至少保證每天刷牙兩次；堅持喝奶補鈣，有助固齒；每年洗牙，有了牙病盡早就醫，該補該鑲別拖着。

若消化吸收能力已經下降，就必須調整飲食，以保證營養足量攝入。老年人的飲食原則是高蛋白、高熱量、低脂肪、易消化。優質高蛋白食物主要是蛋奶魚，以及適量豬牛羊肉等；高熱

量強調主食吃够，但不能太多，可用適量薯類替代，保證雜糧攝入；低脂肪要求少吃動物油，換用橄欖油等植物油；易消化是指多煮炖，少煎炸。粥、羹、泥類食物都可以優先考慮。咀嚼問題較嚴重的老人，可以在牛奶或粥裏添加一些蛋白質粉，蛋白質對維持肌肉力量十分重要。

免疫力，阻隔外界的屏障

免疫力也會隨着年齡增長而降低，但好消息是，相比其他機能，免疫力下降得沒那麼快。大多數情況下，我們的免疫力在任何年齡段都可以保持其基本功能，阻止外來侵犯。

來自美國丹佛的免疫學研究員基拉·如波索瓦認為，免疫力會隨年齡增長變弱的原因仍不明確，但老年人免疫力下降的表現可以大致辨別。比如，注射某些疫苗後的效果不如過去；比年輕時更易因外界變化而生病；受傷、感染或患病後恢復變慢等。

高芳堃解釋說，免疫力主要由神經和內分泌系統維持，所以維護神經和內分泌健康，有利于免疫力的保持。具體而言，排在第一位的是睡眠好，無論睡得太少或睡眠質量差都會削弱免疫體統，如果有人睡困難、打鼾等問題，最好就醫。

飲食好，雖然不存在提高免疫力的超級食物，但通常富含維生素和礦物質的食物，如蔬果等，能整體提升身體功能，對保護免疫力也有好處。

多運動，堅持中等強度的運動可以在一定程度上提升免疫力。還要想方設法排解壓力，因為壓力會減慢免疫系統的反應速度。另外，不要忘記每年按時注射流感等疫苗。

行動力，積極心態的反映

行動力是一個人積極進取態度的重要體現，屬於心理健康的一部分，對身體健康有促進作用。高芳堃說，對老年人來說，良好的行動力是指不因年老而瞻前顧後，主動努力實現目標的行為。目標可以是學習新技能，或完成一個過去沒時間實現的夢想等。

過大的壓力不利于心理健康，但適當的壓力則是提高行動力的有效方法。德國老人行為研究學者烏蘇拉·施陶丁格認為，毫無壓力會讓老人有更多不愉快；相反，那些退休後還有追求的老人，特別是從事腦力工作的老人，家中更少出現摩擦，精神狀態也更好。從某種程度上說，良好的行動力意味着良好的心理狀態。想到，就努力去做到，這才是積極的生活。

好夫妻是一起成長的

良好的夫妻關係不但讓人獲得幸福，也能滋養人，使雙方都成為更好的自己。為了達到這樣的目標，夫妻不妨從以下幾方面共同努力。

認識真實的自己，勇于改進。成長從認識自己開始。在婚姻中，看對方“怎麼都好”的日子並不會持續很長時間，我們很快會看到對方的缺點。但這不是壞事，而是實現共同成長的契機。當伴侶指出你的缺點和不足時，如果你能冷靜下來思考，以更全面的視角看待自己，並努力做出改進，就是一個好的開端。如果夫妻都能做到這一點，那麼你們就已經走上了共同成長的快車道。

看到對方的優勢，并給予鼓勵。好伴侶不僅能提出忠言逆耳的建議，更會看到你的優勢。弗洛伊德說過，“你永遠不可能了解自己”。而伴侶就像你的一面鏡子，能反射出你的光芒。比如，有的丈夫發現妻子有藝術天分，就會為她創造時間和機會，鼓勵她繼續學習深造；有的妻子發現丈夫工作之餘喜歡收藏，也會和他一起探討

相關知識，給了丈夫極大的心理滿足和動力。鼓勵伴侶發揮優勢，幫助對方實現目標，你們會在進步的路上一直心貼心。

彌補彼此的思維“漏洞”，讓視野更開闊。每個人都有一些慣有的思維偏差，如完美主義、悲觀主義、易衝動等。焦慮和抑鬱的人都有過多的負面思維習慣，却忽略了積極思考的力量。幫助伴侶意識到，他們何時可能會陷入思維偏差。例如，當丈夫看到孩子亂寫亂畫而訓斥時，妻子可提醒丈夫，孩子的行為有其積極的一面，從而讓丈夫感受到“正面教育”的力量。這種思維模式上的促進，會照亮彼此內心深處被忽略的“灰色地帶”，給生活以陽光。

打造一個安穩的家。根據依戀理論，當嬰兒有一個安全基地（母親）時，他們更能大膽去探索。婚姻也一樣，如果彼此能達成共識，努力創造一個安穩、和睦、溫暖的家，這個家就像一個巨大的磁石，牢牢凝聚彼此的心，并賦予彼此力量，努力前行。



南瓜和子都能降壓

美國心臟協會2019高血壓科學年會上公布的一項新研究發現，日常飲食中增加南瓜和南瓜子，有助降低血壓水平。

美國塔斯基吉大學生物醫學研究員索韋托·托馬斯博士及其研究小組利用大鼠對南瓜果肉和南瓜子的健康功效展開研究。研究人員將南瓜果肉和南瓜子冷凍乾燥後製成粉末，添加到大鼠的食物中。大鼠被隨機分組：控制組大鼠喂食普通食物，南瓜果肉組和南瓜子組大鼠食物中增加南瓜果肉或南瓜子（都約占食物總熱量的4%）。大鼠在6周大時開始喂食，持續8周時間，研究人員測量了大鼠的血壓和心肌功能。對比結果顯示，與控制組相比，南瓜果肉組大鼠和南瓜子組大鼠的血壓分別降低了27%和23%，後者心肌功能也明顯改善。

托馬斯博士表示，近20年來，研究人員一直在探索南瓜子和南瓜子油的營養價值。一項研究發現，南瓜子油可顯著降低大鼠收縮壓。新研究進一步表明，南瓜果肉和子同樣有益降低血壓。南瓜富含β胡蘿蔔素、酚類物質、鉀和其他有益降低血壓的化合物，應納入日常飲食，既要吃果肉，子也不要丟棄，但要注意量，每天不要超過一小把。

老年女性防失眠 少吃糖和白面包

研究顯示，糖和精制碳水化合物，如白面包，是引發老年女性失眠的一大原因。常吃這類食物的老年女性，可能比不吃這些食物的同齡人更易失眠。研究人員利用3年時間，追蹤調查5萬多名60多歲女性數據，并計算其飲食血糖指數。飲食血糖指數越高，意味着攝入精制糖碳水化合物越多。研究人員分析說，當血糖迅速升高時，身體會通過釋放胰島素做出反應，由此導致的血糖下降又會使身體釋放腎上腺素和皮質醇等激素，這些激素會幹擾睡眠。

走心的聚會什麼樣

不玩手机認真傾聽 吐槽有度心懷感恩



忙應付客戶，忙跟進項目，忙帶孩子，忙健身……忙忙碌碌的你，有多久沒和朋友家人好好相處、對話了？即使有了時間，大家坐在一起，聯系也經常被手機、電視等事物打斷。如何與親友們獲得更高質量的相處，拉近彼此距離？

1.把手機放一邊。不可否認的一個事實是，手機等電子設備已成了面對面深度交流的障礙。甚至有網友笑稱：世界上最遙遠的距離，是你坐在我對面，却在不停玩手机。如果你決定去見父母或朋友一面，期間多數時間是刷手機，那麼很大程度上，這次會面是沒有意義的。既然約了見面，就先放下對手機的惦念吧。在與家人團聚的時間段裏，將手機、平板和電腦等數碼產品收起來，能有效避免分心，讓交流變得更舒暢和走心。

2.把“日子”固定下來。和家人、朋友的聚會總是一拖再拖，多是因為約得很隨意，所以一旦有其他事情幹擾，你就會放棄這次見面。建議把與家人和朋友見面的日子固定下來，例如每個月第二周和第四周的周末，取得大家的同意後，就堅決執行，形成一種習慣甚至是儀式，不要因為小事輕易放棄。

3.多些目光交流。能表達感情的，不僅僅祇有語言，神態、肢體動作等都能傳遞信息，而目光交流幾乎是最有效、最深刻的非語言交流。仔細想想，我們大多數時候都是聽父母在嘮叨，聽朋友在吐槽，好像記不起來他們在傾訴時的眼神。嘗試在交談中多看看他們的眼睛，也許你更能從中感受到他們的處境、感情和態度，對於彼此理解和拉近距離是非常有好處的。

4.吐苦水要有度。如果平時就因為焦慮、壓力而累得喘不過氣來，帶着一身的負能量和親友見面，很容易引起矛盾甚至一拍兩散。向親友吐苦水有助於緩解負面情緒，但要注意“度”。每個人的生活都不易，盡量把聚會做成1+1大于2的局面，如果都把對方當“垃圾桶”，從對方身上找安慰，那這些關係的質量會越來越差。

5.時常感恩。不要把父母對你的關愛、朋友對你的幫助當成理所當然的，珍惜這份相識相知的緣分。尊重對方的生活、思維和行為方式。常懷着感激之情與親友相處，其中流露出的真摯會成為你們關係的黏合劑。