



老人的體型是如何影響壽命的?



很多老人追求“千金難買老來瘦”，殊不知最新研究發現“老來胖才延壽”。

身體質量指數(BMI=體重(千克)÷身高(米)的平方)，簡稱體質指數，是國際上常用的衡量人體胖瘦程度以及是否健康的一個標準。國際規定，BMI正常值為20-25，超過25為超重，30以上則屬肥胖。由於人種不同，中國規定，BMI正常值為18.5-24，超過24為超重，28以上屬於肥胖。中國疾病預防控制中心施小明團隊近期發布的一項研究顯示，80歲以上老人超重或輕度肥胖，與死亡率降低相關。研究團隊分析了中國2.7萬多名80歲以上老人的BMI與死亡風險之間的關係，參與者平均年齡為93歲。研究發現，80歲以上老人中，BMI高於25者，死亡率較低；即便BMI達到30-35的人，死亡率也比BMI為20-25的人低。

施小明表示，高齡老人的“正常”體重可能需要重新定義。BMI值主要基於年輕群體測量數據而決定，隨著世界老齡化進程加深，更要確保這些建議對老年群體也有意義。因此，對80歲及以上中國老人來說，最佳BMI或許應該上調。

中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員付萍告訴《生命時報》記者：“以前所說的‘有錢難買老來瘦’，是個錯誤說法。”對於80歲以上老人來說，BMI高一些是正常的。隨著骨質疏鬆、腰椎壓縮、膝蓋彎曲等問題的出現，有些老人身高縮短，最多可達15厘米。若其體重不變，BMI就會升高。相較於年輕人(BMI<18.5被認為是偏瘦)而言，老人由於營養調整比較困難，BMI<22時就應格外注重補充營養。對於BMI不超過27的老人，應鼓勵維持體重而不是減肥。付萍強調，70歲後

老人會出現特發性體重減少，想要與之對抗，稍微胖一些更好。此外，進行外科手術時，微胖老人的恢復能力會更好。

儘管BMI偏高對老人有好處，但男女有所側重。日本東京都健康長壽醫療中心研究小組，在《惡病質、肌少癥與肌肉雜誌》上發表的一項最新研究顯示，老年男性缺少肌肉，老年女性缺少脂肪，都會對壽命帶來不利的影響。

研究小組以平均年齡72歲的1765名老人為對象，平均隨訪5.7年。通過骨骼肌指數、脂肪指數、握力、日常步行速度四項指標，評價老人身體功能，並分析身體狀況對生活自理能力以及壽命的影響。結果表明，無論男女，肌肉力量和步行能力越強，其生活自理能力越高，壽命也就越長。然而有一點不同的是，研究發現，老年男性的骨骼肌肉量越多，預期壽命越長；老年女性的脂肪量越低，預期壽命越短，而脂肪量高卻不會對預期壽命產生顯著影響。因此，男少肌、女少脂也是影響壽命的兩個獨立因素。

付萍說：“肌肉量影響老人壽命，對於男性和女性都一樣。”肌肉是非常重要的代謝組織，如果肌肉不足，糖、脂的代謝就會受到影響，增加患2型糖尿病的風險。另外，肌肉決定著人的運動能力，老人之所以容易摔倒，往往就因為肌肉的流失。因此，老人的肌肉量好，說明其營養狀況、運動功能比較好，預期壽命就會好。付萍提出了一個簡單測試肌肉量的方法——測小腿圍。她表示，可以用兩手拇指和中指圍成一個圈，環繞自己的小腿。若小腿能被手指環繞，就說明肌肉不夠了。

付萍建議，老人可通過以下方式增加肌肉量：1.加強營養。需增加肉蛋奶等富含蛋白質食物的攝入，適當補充維生素C等抗氧化營養素的攝入。2.加強運動。包括日常的有氧運動、抗阻力運動。3.補充一些促進肌肉增長的因子。例如，γ-氨基丁酸、維生素D、維生素E都可幫助減少炎癥，促進肌肉生長。還可補充一些必須氨基酸，如亮氨酸、異亮氨酸等，促進肌肉生長。4.對於肌肉極度衰弱的人，臨床上會用同化類激素進行治療，促進肌肉生長。

至於日本研究指出的“女性脂肪量越低，預期壽命越短”的說法，付萍表示認可，她強調應摒棄對脂肪的偏見，“老年人能長脂肪是好事”。



憋着火，身心都受損

生氣，是一種正常的情緒。怒火中燒時，你是會馬上發泄出來，還是強行把怒氣憋回去？很多人為了一團和氣，有怒不敢言。憤怒其實並不是壞事，它是一種信號，隱藏著我們希望“被理解、被看到”和“別越界”“別打壓”的需要。如果一直壓抑，對身心來說都是不小的打擊。

損害免疫力，增加患病風險。美國哈佛大學的一項研究發現，僅僅是回想一下自己生氣的經歷，就會讓免疫系統功能受到長達6個小時的抑制。如果一直都生氣，免疫系統對細菌、病毒的抵抗力持續下降，人就容易生病。所以，壓抑下去的憤怒沒有消失，而是變成負面能量“蠶食”機體。

易致情緒問題，破壞人際關係。壓抑怒氣意味著受委屈，會使我們反復去想著這件事，不斷去分析，思考自己或別人做得“對不對”。這種“想太多”非但沒有化解怒氣，還讓委屈、失望甚至抑鬱、焦慮的情緒積壓起來變成情緒問題。本着“和為貴”的想法不宜泄憤怒，在短期內可能換來了平靜，但積壓的怨氣憋不住爆發出來的時候，會給關係造成更大的傷害，導致結局和初心南轅北轍，得不償失。

學會控制憤怒是成熟的表現，但控制不意味著一味地壓抑。提升個人素質，不輕易生氣固然是最好的，可真遇到憤怒時，如何處理比較好？

憤怒來臨，盡量離開當下環境。怒氣一下子涌上心頭的時候，我們常常很難控制住，但如果馬上就釋放它，很容易說錯話、做錯事，帶來不必要甚至難以挽回的消極後果。所以，一旦感覺到自己的憤怒在“冒頭”，最好借機離開一下，比如說去個廁所、假裝接了個電話、去續點茶水等。出來之後深呼吸幾次，用冷水洗洗手，讓自己先放鬆冷靜下來。情緒平復後，可以做一個分析，想想自己為什麼會感到憤怒？對方的哪些話、做的哪些事刺激我們，這背後真正的心理需求是什麼？必要時，可以記錄自己的想法。這麼做的好處是讓你不在“我很生氣”“我很討厭他”這些想法上打轉，而是抽離出來想想如何表達和解決問題。

及時、巧妙地表達憤怒。怒氣不要長久壓抑，也不要任性發泄，應向對方明確地表達內心想法和需求。但同時要注意換位思考，不提出過分的要求。在表達的時候，避免用批評和指責的語氣，如“你從不做家務”，這只會增加談話的緊張感。建議多用“我”去表達，如“我感到有些生氣，因為我希望你可以和我一起分擔家務，但你就走了”。這不僅讓你宣洩了怒氣，也表明了感受，更是讓對方了解你的需求。如果此時你的憤怒還能控制，也可以用稍微幽默的方式來表達，如“每天吃完飯都是我洗碗，我感覺自己都快成洗碗機了”，輕鬆却不帶諷刺地表達所想。另外，發泄情緒不是最終目的，溝通時最好雙方一起想想解決方案，比如輪流洗碗等，從根源上去解決問題。

適時減壓，必要時尋求幫助。有些憤怒是難以當場表達和發泄的，平時積累的怒氣和壓力，我們要定時去清空。一是找到生活所愛，可以是愛好、可以是某些人，也可以是某個空間，無論碰到什麼糟心事，都能從中獲得治愈力量，把憤怒消化掉。二是平時做放鬆訓練，如深呼吸、冥想、瑜伽等，提高生氣的閾值。三是多嘗試換位思考，自己有難處，別人也一樣，多用寬容的態度對待周圍的人和事，糾結會少很多，這是人生境界的提升。如果嘗試了以上方法，還是沒有辦法控制自己的憤怒，或者容易在盛怒之下做出傷害自己和他人的事，就建議及時尋求心理醫生的幫助。

怎麼化肉安全又營養

凍肉凍魚已成為很多家庭必備的食物，下廚前，它們都要經過一個重要步驟——解凍。在這方面，每家可能都有自己慣用的方法，但怎麼解凍既能留住食物的美味和營養，又可保證安全呢？我們逐一做個對比。

室溫下解凍。喜歡依附肉類生長繁殖的細菌，在室溫下會大量繁殖，天熱時尤其長得快。如果解凍時間稍長，肉就可能不新鮮甚至腐敗變質。萬一再染上了能釋放毒素的細菌，對人體的危害就更大，因為這些毒素即使加熱烹調都不能被破壞。

用熱水泡。這種解凍方法會讓肉的表面迅速升溫、化凍，甚至變色，但中間有可能還是一塊大冰核。用熱水泡的方法傳熱效率最低，一時半會兒化不了，泡久了，還會讓微生物大量增殖。大家還會看到，泡肉水變成了混濁狀態，這說明裏面溶解了大量的鮮味物質和B族維生素。

泡在溫水或者冷水裏。用水來解凍肉，外層的冰會先溶解，但裏面的肉融化得慢，就會膨脹并把細胞衝破，導致肉裏的營養物質隨水流失，烹調時的口感也會變差。如果時間太長，細菌也會大量繁殖，食品安全風險隨之增加。

流水下衝洗。流水衝洗凍肉時，細菌會隨著水珠飛濺到桌面、餐具上，甚至散落在空中。有些致病菌比如大腸杆菌，如果污染了直接入口的食物，可能引起食物中毒，出現腹部痙攣、腹瀉，嚴重的話還可能危及生命。所以無論鮮肉還是凍肉，都別直接衝洗。

微波爐加熱。微波解凍是從食物內部加熱，解凍

時間短，營養損失較小。但微波解凍時溫度設置不能過高，否則會引起蛋白質變性與水分流失。微波解凍對食材形狀也有要求，最好是扁平狀，這樣的受熱更均勻。如果了解多長時間最合適，一定要先試一個比較短的時間。

放進冷藏室。具體方法是，把要解凍的食物提前從冷凍室取出，用保鮮盒或保鮮袋裝好後放在冰箱的冷藏室，化凍後即可用來烹調。這種方法安全方便，解決了在空氣中自然解凍或用水浸泡解凍常出現的細菌滋生或營養損失過多的問題，但花費時間比較久，一般大塊肉類至少要提前12小時放到冷藏室，小塊的時間減半即可。為了縮短解凍時間，建議不要直接將整塊肉放入冰箱冷凍室，而是將其切成小塊，或直接切成肉絲或肉片，根據一次的食用量，用保鮮袋或保鮮膜包成薄薄的一層，分裝冷凍，這樣既易解凍，又能避免反覆凍凍。

綜上所述，最安全營養又能保證美味的方法是放冰箱冷藏室解凍；最不安全的解凍方法是室溫放置和流水衝洗；最損營養和美味的方法是用熱水泡；最快的解凍方法是微波爐解凍，但解凍後需立刻烹調。



偶爾逃避一下是以退為進



提到逃避，人們很容易聯想到“不願面對”“于事無補”等，這種趨利避害的行為也常被認為是“不好的”。但實際上，人人都有逃避的時候，它并非一無是處。

從進化心理學的角度看，逃避是讓人類在漫長的進化史中生存下來的重要技能。面對大自然天災的考驗和凶禽猛獸的威脅，往往懂得逃跑的人更有可能生存下來。從某種意義上說，逃避是我們的本能，有重要的生存意義。隨著人類文明的進化和發展，來自大自然的危險越來越可控，現代生活帶來的種種心理壓力和焦慮卻越來越如影隨形。從精神分析學的角度看，面對積壓的焦慮，我們內心自動發展出複雜的機制來逃避內心痛苦，將壓力轉化出去，稱之為“防禦機制”。

其中，有些防禦機制比較原始，例如“否認”：鸵鳥心態，假裝看不見、當做沒發生；“投射”：把自己的想法安到他人身上，例如自己生氣了，却去指責別人在生氣；“認同”：比如斯德哥爾摩效應，逃不掉就認可攻擊自己的人；“理想化”與“貶低化”：比如有些人追星時把偶像看作是絕對完美的，有一天換了

偶像，又覺着原來那個一文不值。這些是相對不成熟的逃避方式，成熟度較高、積極的防禦機制則包括“升華”：將自己經歷的痛苦轉化成創作的動力或向上的勇氣；“幽默”：例如郭德綱將遭遇的一些攻擊和污蔑，轉化為段子和自嘲；“利他主義”：通過助人和公益處理自己的焦慮。可見，盡管方式不一樣，但我們無意識中，已經本能地做出了很多逃避內在衝突的行為，這對維護內心的平靜和心理健康是有益的。

那面對一個具體的人和事時，該不該逃避呢？這沒有一言概之的標準，每個人情況不一樣，可以從幾方面去考慮。1.想象後果。如果一件事不得不做，否則會帶來非常負面的結果，且逃避不能解決問題，還會將挑戰的戰線拉長時，那麼在身心承受範圍內的，就建議“速戰速決”。2.嘗試逃避。如果實在不想面對，也已經逃避了一段時間，却發現痛苦和焦慮沒有減少，反而有揮之不去的挫敗感和內疚時，也建議面對。3.感受內心。如果已經努力了，但仍陷入耗竭和死路，再過度強調積極進取會讓自己陷入強迫、過度緊繃的狀態時，就可以以逃避一下，讓身心恢復能量，獲得新的思路和靈感。

有時候，從繁忙的生活和工作中逃走一下，可以起到“磨刀不誤砍柴工”的效果。它能使我們有空閒傾聽內心的感受，照顧好自己的情感和精神需要，獲得自我成長和內心滿足。人的幸福之道，在於在社會適應和內心滿足之間找到平衡。所以，逃避作為一種生存策略，本身沒有好壞，祇在於如何運用。現代人更容易理解積極進取、自強不息的價值，但懂得逃避和放棄的藝術，也是幸福生活的重要技能。



每天3杯咖啡防便秘

日前，咖啡科學信息研究所發表在《營養素》上的一項最新研究表明，咖啡對於消化過程的某些步驟有着相當明顯的影響。目前已經證實，喝咖啡可刺激胃酸分泌、刺激膽道和胰腺分泌、降低膽結石風險、刺激腸腸運動和改善腸道菌群。相關的研究還表明，與吃谷物相比，每天喝3-5杯咖啡能刺激腸腸蠕動，可有效緩解慢性便秘。

不過，關於咖啡刺激胃食管反流、導致胃潰瘍和腸道炎癥疾病的可能性目前還沒有爭議，尚待日後的研究來進一步去證實。從目前的數據看，喝咖啡與不同消化器官癌癥發病沒有關聯，對於保護肝細胞、減少癌變率率具有一定的有益作用。