



# 和30年前相比,老人身體年輕多了

70多歲的老人是什麼樣?步履蹣跚?體態羸弱?出門坐輪椅?臥病在床?如果是這樣,那你的印象可能還停留在30年前。日前,芬蘭于韋斯屈萊大學體育與健康科學學院和老年醫學研究中心的一項研究發現,如今老年人的身體要比30年前同年齡的老人“年輕”很多。

## 身體和大腦都年輕了

上述研究收集了1989~1990年間500多名75~80歲老人日常生活能力的相關數據,以及2017~2018年間同齡老人的數據,對比分析發現,當代老人與30年前同齡人相比,步速平均快0.2~0.4米/秒,握力強5%~25%,膝關節伸展强度高20%~47%,1秒內的強迫肺活量指標高14%~21%,語言流暢性、推理能力、記憶力等也表現更佳。研究主要作者泰納·朗塔寧教授說:“人們對老年的固有認識已經過時了,如今老年人的壽命在延長,身體各項機能水平在提高,失能年齡也在後移。”

近年來,反映老年人變“年輕”現象的相關研究并不少。今年9月,英國《老年醫學雜誌》刊登一項研究,對比兩組相距28年的同齡老人的認知表現後發現,最近一組老人的認知能力比28年前的同齡人更好,智商值年平均增長0.3。《人口與發展雜誌》刊登的《中國高齡老年人日常生活自理能力及其變化情況分析》一文也指出,2002年高齡老人總體失能比例為41.1%,2011年同年齡的高齡老人總體失能比例則下降為36.3%。

北京醫院老年醫學研究所所長高芳堃解釋說,衡量衰老情況的指標大體上包括身體功能和大腦認知功能兩類,肌肉力量、行走速度等反映出老人的身體情況、體能、骨骼強弱等,記憶力、推理能力等則顯示大腦皮層的衰老程度。這兩類指標決定着一個人的身心健康,也影響着老人的自理能力和長壽條件。“這一代老人的整體身體情況確實比30年前好了很多。”

## 多種有利變化讓老人更健康

上述研究認為,老年人變“年輕”的主要影響因素與生存環境改變有很大關係,包括更好的營養和衛生條件、醫療保健環境、受教育機會和更好的工作生活等。專家們也表示,這種變化在我們國家可能更為明顯。

**經濟發展改善老年人生活。**高芳堃說,經濟發展是帶來這一切變化的根本原因。相比西方發達國家,我國經濟發展在近30年來所取得的進步更加明顯,人民生活水平也發生翻天覆地的變化,老年人無論在物質生活,還是精神生活方面都有很大改善。“以前的老年人無不食住住,都以滿足基本需求為主,很少能考慮到健康層面,現在的老年人可以自主選擇更健康、優質的



生活方式。”

**受教育程度提升讓老人更健康。**上述芬蘭的研究稱,兩組老人出現認知差異的最重要潛在因素是受教育時間長短。高芳堃解釋說,受教育程度高的老人即便在年老後也常保持閱讀、思考習慣,願意學習新技能,接觸新事物,這都會延緩大腦認知功能衰退。此外,教育還影響健康營養,受教育程度高的老人更重視和了解健康知識。

**物質豐富,營養更充沛。**營養物質是維持人體生命健康,保證各項身體機能、體力活動和思維活動的必需品。一旦缺乏營養,老年人的日常活動和大腦認知功能都會受影響。中國老年學和老年醫學學會營養食品分會主任付萍表示,與30年前相比,如今食物供給,及人們對食物的購買能力都有很大改變,食物結構更豐富了,日常飲食中的肉、菜、水果等多種營養搭配條件也隨之改善。

**技術提升,醫療保障更全面。**醫療技術提升助益健康最直觀的體現是人均預期壽命的延長。國家衛生健康委員會的統計數據顯示,2019年,我國居民人均預期壽命為77.3歲,而在1990年,我國人口平均預期壽命僅為68.55歲,30年間增加近10歲。付萍表示,醫療技術進步讓很多以前不可治的疾病變得可防可治,老年人的預期壽命和健康預期壽命都在延長,再加上醫保覆蓋範圍擴大,受益最大的便是老年人。

**健康戰略促進老年人健康。**高芳堃說,國家重視也給百姓健康帶來諸多改善,老年人的健康更受關注。2017年10月18日,習近平總書記在十九大報告中提出,將健康中國作為國家戰略來實

施,要求完善國民健康政策,為人民群眾提供全方位全周期健康服務。

## 新生活也帶來新問題

付萍表示,每個時代的老人都有其特點。當代老人除了享受生活帶來的可喜變化外,也面臨着此前不曾存在的新健康問題,需要我們格外關注。

**生活便利了,運動反而少了。**現代生活越來越智能化、便捷化,做家務有洗碗機、掃地機器人,出行有地鐵、公交、網約車,給老年人帶來便利的同時,也導致老年人運動量大大減少。高芳堃說,運動可以延緩衰老,保持身體各項機能的發揮,對老年人,尤其是高齡老人尤為重要。老年人應更加主動積極地參與運動,盡可能每日身體活動時長達到半個小時,多散散步、打打太極拳等。

**治病水平提高,防病意識卻沒跟上。**隨着醫療水平提升,各種疑難雜癥有了緩解和解決之策,但老年人人心腦血管疾病、癌癥及各類慢性疾病發生率和病死率仍居高不下,這主要與人們預防不足有關。一些不良生活習慣,如作息不規律、飲食熱量過高、久坐運動少、精神壓力大等都成為當代老年人健康的新威脅。

**壽命變長,高齡老人照護需求難滿足。**泰納·朗塔寧教授在研究中指出,在人均壽命延長、老齡化人口增多的同時,高齡老人的護理需求更多了。高芳堃說,這是客觀存在的問題,面對這一問題,國家需要做好布局,除了讓失能的老人得到良好照護,還要讓健康老人的自理能力提升,延長高齡老人的自理期。

**醫療水平發展不均,城鄉老人健康差異大。**雖然現在的農村老人也有了醫保,但當地醫療水平却比不上北京、上海等經濟較發達的城市,有些大病祇能去外地醫院治療。高芳堃認為,要改變這一現狀,醫療資源配置還需向基層下沉,一方面緩解大醫院的壓力,另一方面方便地方百姓,讓老人出門就能看病。



## 多吃鮮果蔬 細胞突變少

據英國《星期日泰晤士報》報道,英國科學家研究發現,經常吃漢堡等垃圾食品,而新鮮食物吃得少的人,會導致抗氧化劑攝入不足,損傷紅血球細胞,增加患癌風險。

英國斯旺西大學胃腸病學與癌癥研究專家哈桑·哈比比發現,紅血球可將氧氣從肺部輸送至身體各部位,并帶走二氧化碳,檢查紅血球就可以了解一個人的身體狀況。對比分析發現,某些癌

癥患者紅血球突變率會大幅上升,而健康參試者之間,紅血球突變率也存在明顯差異。研究發現,新鮮果蔬及魚類吃得少的人,其幹細胞突變率會翻倍;攝入含大量抗氧化劑的食物,如新鮮果蔬的參試者,細胞突變率就低得多。哈比比表示,飲食習慣與紅血球的健康存在密切關聯,這些細胞的狀態會快速反映出飲食是否健康,所以建議多吃新鮮食物,少吃垃圾食品。

## 很多隱形塑料悄悄進了身體



塑料襪裏。建議:購買散裝茶葉,用可重複使用的泡茶器,這樣就能減少對塑料和紙張的浪費。

**搖粒絨服裝。**搖粒絨通常是由回收塑料制成的,因此搖粒絨服裝中含有大量的塑料微纖維成分。每次清洗搖粒絨面料時,數萬個塑料微纖維就會被釋放到環境中。如果這些微纖維進入飲用水或海洋,就不可避免地會進入人類和海洋生物的身體中。建議:為減少微纖維污染,不購買搖粒絨服裝是最佳的選擇。在洗衣機裏放入除毛洗衣球也能減少塑料微纖維的釋放。

**一次性濕巾。**一次性濕巾的種類多樣,包括嬰兒濕巾、個人衛生濕巾、抗菌濕巾和卸妝濕巾等,使用起來很方便。除塑料包裝外,濕巾本身也含有塑料成分,最終被扔進垃圾桶或被衝洗都會將塑料釋放到環境中去。濕巾含有無法被生物降解的塑料纖維,因而會堵塞下水道;而進入海洋的濕巾會被海龜等海洋生物當作食物誤食。建議:非必需時不要使用一次性濕巾,平時用幹淨的抹布清潔物體表面;如廁時不要使用一次性清潔濕巾,廁紙是更好地選擇;用毛巾來卸妝;即使用了一次性濕巾,也要把它們扔到垃圾桶中,不要隨意丟進馬桶。

**煙頭。**煙頭是最普遍的人為污染物。當人們把煙頭扔在地上時,它們最終會進入排水溝。一根煙頭就會污染近3.8升水,其中部分污染來自于塑料(用于制造香烟的過濾嘴)。建議:如果你吸煙,不要把煙頭扔到地上或水裏,而是要把它們準確地扔在垃圾桶或煙灰缸裏。

**閃光裝飾物。**閃光裝飾物最容易被用于衣服、地毯和沙發上。即使設法把它清理幹淨,扔進垃圾桶,它也會在垃圾填埋場裏待很長時間。閃光裝飾物是用鉛粘合金屬而制成的,如果它在水中漂浮,就會成為海洋塑料垃圾的一部分,被浮游生物、魚類、貝類、海鳥和其他生物食用,胃裏堆積了這種塑料垃圾的海鳥會被活活餓死。建議:最簡單的辦法就是避免使用所有閃光裝飾物。



## 帶魚是天然鈣庫

帶魚味道鮮美、肉質細膩,不僅是很多人餐桌上的常客,它還是隱藏的含鈣大戶。

《中國食物成分表》中的數據顯示,每100克帶魚(切段)中含鈣431毫克,是同等重量牛奶的4倍多,是名副其實的天然“鈣”庫。帶魚還富含有利于鈣吸收的維生素D、鎂等營養素,以及優質蛋白質和不飽和脂肪酸,建議大家常吃。

挑選帶魚時要注意:第一,看魚體。魚體飽滿勻稱,體形完整,堅硬不彎,肉厚為佳,如肉質鬆軟,說明解凍時間過久。第二,看色澤。魚體灰白或銀灰色為佳,如呈黃色或銀粉掉落很多,說明帶魚被倒騰的次數較多,表皮氧化不新鮮。第三,看魚眼。眼球凸起,黑白分明,潔淨無污為佳,如果眼球下陷、渾濁就不要買了;第四,看冰層。目前市場上賣的大部分是凍帶魚,冰層太厚的不劃算,太薄的銀粉掉落嚴重,建議挑冰層適中的。

跟大家分享一道家常菜——香煎帶魚。帶魚刮去魚鱗衝洗幹淨後切段,加入鹽、花椒、白酒,拌勻;蓋上保鮮膜,放入冰箱腌制1個小時;平底鍋中加入少許油,燒到5成熱,用廚房紙巾擦幹帶魚身上的水分,裹上一層幹澱粉,再將多餘的抖掉,放入油鍋中;帶魚煎出香味,底部變黃後,輕輕翻面,煎另一面,直至兩面變黃。

將塑料排放在自然環境中,很可能會被魚類、鳥類或其他生物攝入,導致動植物等死亡,甚至生物鏈斷裂,加快生態惡化。因此,在處理塑料和微塑料方面,除了垃圾填埋和排入下水道外,回收利用成為最環保的一種處理途徑。日常生活中,人們已不斷意識到應盡量少用塑料制品,如塑料包裝袋、塑料打包盒、塑料吸管等,以營造一個環保、可持續發展的社會。但除了我們直觀看到的這些塑料品外,有些塑料隱藏在人們意想不到的地方。經常使用這些含有隱形塑料的物品,無形中也會增加環境的負擔。

**紙杯。**雖然紙杯絕大部分材質是紙,但紙杯那層薄薄的襯裏却是塑料做的,因為完全用紙做的杯子無法盛裝滾燙的液體。因此,雖然有些飲料店對舊紙杯進行了回收利用,但這對環保來說遠遠不夠。建議:每次外出都帶上可重複使用的水杯,而在家就用玻璃杯喝水。

**茶包。**塑料隱藏在茶袋裏的兩個地方。一個是袋子本身可能添加了少量的塑料,這些塑料可以幫助它們在沸水中保持原有的形狀。加拿大麥吉爾大學的科研人員發現,在加熱到95℃的水中浸泡一個茶袋,可能會在杯子裏釋放出大約116億個微塑料顆粒。二是單獨包裝茶包的包裝裏也可能含有