

身體衰弱可以算出來

28個指標中有7項不達標就值得高度警惕

年老體衰是一個自然的生理變化過程，但不同人“體衰”的程度却有不同，並由此產生不同的患病甚至早亡風險。不久前，北京大學公共衛生學院發表在《柳葉刀-公共衛生》上的一篇研究顯示，我國50歲以下、50-64歲和65歲及以上人群的衰弱率分別為約0.8%、3.5%和8.9%。

身體弱，難擋一次小感冒

76歲的王大爺總是精力充沛，每天做家務、幫忙接送孫子、和老友下棋聊天，充實且快樂。但沒想到，幾個月前的一次小感冒導致他身體狀況急轉直下，出現睡眠顛倒、便秘、肌肉萎縮、體重減輕等問題，情緒反應也變得遲鈍、淡漠。王大爺的家人想不通：為什麼一個小病就能把人折磨成這樣？北京老年醫院康復醫學科主任醫師陳雪麗解釋說，這就是身體衰弱的典型表現。

隨着年齡增長，身體的生理儲備功能如脂肪、蛋白質的合成與消耗等減弱，內分泌、免疫、消化等多系統功能逐漸失調，從而導致各器官抗應激能力下降，不足以維持內環境穩定，整體功能呈現出一種低水平的狀態，醫學上稱作“衰弱綜合徵”。

陳雪麗強調，衰弱並不等於由疾病或損傷引起的具體功能障礙，所以有時不會明顯表露出來。以王大爺為例，他平時看起來身體硬朗，其實卻處於一種較低的健康狀態，即使經歷小感冒這樣的外界刺激，也可能導致整體功能的斷崖式下降。我國大型流行病學調查數據顯示，60歲時衰弱綜合徵的社區發病率達9.9%，65歲以上人群增長至15%。

28個指標衡量健康狀態

醫學上對衰弱有着較明確的認定標準。近期發表在《自然·老齡化》雜誌上的一篇論文指出，身體沒勁、步行速度慢、體育活動量低、疲憊和無緣由體重減輕5種表現中，同時滿足3個即可判定為身體衰弱。

基於對約51.3萬名30-79歲參與者進行的平均長達10.8年的隨訪調查研究，北京大學公共衛生學院研究人員總結出了一套更為詳細的衰弱判定

指標。研究納入28個指標來計算個人的衰弱指數，具體包括14種疾病、10種癥狀或體徵、4種身體測量指標三大類（見上表）。研究作者之一、北京大學公共衛生學院流行病與衛生統計學系副主任呂筠介紹，上述指標主要是根據研究人群患病率、能否反映健康狀態，以及不能過早飽和等原則篩選得出的。比如，疾病患病率一般在0.5%以上，但又不像老花眼那樣在50歲以上人群中過於普遍，同時也不像白發一樣僅能作為一種生理表徵。

衰弱按不同程度可分為三級，即健康期（衰弱指數 ≤ 0.10 ）、衰弱前期（ $0.10 < \text{衰弱指數} < 0.25$ ）和衰弱期（衰弱指數 ≥ 0.25 ）。呂筠說，衰弱指數可以作為衡量個體生物學年齡的一個指標，對不同年齡段人群來說，衰弱前期和衰弱期預示的風險程度也有差別。50歲以下人群本就不應有太多健康問題，他們即便尚處於衰弱前期，與同年齡段健康者相比，未來所面對的患病及早亡風險都會更高；而65歲以上人群，即使身體處在健康狀態，其所面臨的死亡風險也高於其他年齡段。因此，對於衰弱前期或衰弱期的結果，還需辨證看待。

目前《測量衰弱指數的28個指標》還處於研究階段，基於現在的構建指標原則可以較準確地預測死亡風險，但仍需綜合多種體檢項目的結果，進一步衡量一個人的整體健康狀態。

算算自己的衰弱指數

那麼，如何計算自己的衰弱程度呢？研究規定，衰弱指數等於個體符合的疾病或缺陷數，除以納入的疾病或缺陷總數（即28個）。也就是說，如果一個人滿足或達到上述指標中的至少7項，身體狀況就可能到了衰弱期。

例如，一位65歲的男性患有高血壓、糖尿病，體重指數BMI=29，腰臀比為0.95，心率每分鐘跳動105次，且睡眠質量不好，共有6項缺陷，其衰弱指數就至少為 $6 \div 28 = 0.21$ ，屬衰弱前期；如



果他在正常行走時，還常因為胸部難受不得不放慢腳步，或呼吸急促，那麼他的衰弱指數就是 $7 \div 28 = 0.25$ ，屬於衰弱期。呂筠提醒，與血壓值類似，衰弱指數是一個連續概念，不能簡單依據等級劃分而判定自己的健康狀態。衰弱指數越大，未來發生其他嚴重疾病的風險越高，因此應連續監測，警惕衰弱指數的上升。

陳雪麗強調，雖然隨着年齡增長，衰弱不可避免，但預防衰弱綜合徵越早效果越好，因此應重視衰弱的篩查和早期預警，加強身體衰弱的綜合評估，並通過針對性幹預及治療措施，延緩或逆轉衰弱的發生。預防身體衰弱，可從以下3個時期着手：

健康期，養成健康生活方式是核心。營養缺乏是身體衰弱的重要影響因素之一，建議多攝入優質蛋白質以及多種維生素等營養物質，保證營養均衡、搭配合理；戒煙戒酒；視個人情況，加強抗阻、有氧、柔韌性的綜合練習。

衰弱前期，阻止衰弱的進一步發展是關鍵。針對身體指標缺陷項，設定改善目標和改善方法，比如，慢病患者要控制相應的血壓、血糖、尿酸等指標；BMI過高者應致力於減重；腰臀比過大的人則需在整體減重的同時，着重腰腹部鍛煉；如果睡眠狀況不好，必要時就醫尋求解決方案。通常來說，幹預措施包括慢病治療、心理調節和提高社會支持等。

衰弱期，做好急性病治療，減少繼發損傷。應重視患者的身體功能恢復和營養問題，及時進行康復治療，避免或減少繼發性功能損傷和併發癥，改善整體狀況，或可延緩甚至逆轉衰弱進程。



耶魯營養課 很接地氣

在合理膳食觀念深入人心的今天，人們越來越注重營養搭配，吃得健康。而早從2008年起，美國耶魯大學就開設了一門“飲食中的心理學、生物學和政治學”的營養學類選修課，備受學生喜愛。雖然不少美國大學都認為培養正確健康的生活理念是高等教育中重要的一環，但像耶魯大學這樣開設高質量營養學課程的高校并不多見。

該課程由凱利·大衛·布朗內爾教授主講，他是耶魯斯利曼公共衛生學院的院長，曾在2006年被《時代周刊》評為世界上最有影響力的百人之一，並評價他為“現代營養學及相關政策方面的鬥士”。由他主講，足見這門課分量之重。凱利教授在一次採訪中談及創立這門課程的初衷：在世界範圍內，食品的生產和消費在幾十年間發生了翻天覆地的變化。雖然提高了效率，但帶來了一系列食品安全隱患，比如遍地可見的快餐食品，從原料的生產到最後的成品，都含有對健康不利的配料。

這門課面向全校師生開放，每周兩節，每次75分鐘。課程內容很豐富，既有飲食喜好對健康的影響，哪些食物飽腹感強，食物營養成分，如何合理搭配飲食；又有餐桌禮儀，飲食對情感的影響；還會討論食品政治學，比如可持續農業、有機農業、轉基因食品、營養政策，以及糧食生產的影響等；課程還涵蓋了營養不良、飲食失調和全球肥胖等問題；另外，也涉及了垃圾食品廣告對兒童的影響，貧窮和糧食，以及個人飲食如何受到現代環境的影響等。為了擴大課程的影響力，所有講課內容都會同步上傳在耶魯大學官網上，有需要的人可以隨時觀看。

該課程深受歡迎，最初抱着減肥想法的阿米莉婭說：“一堂課上，凱利教授展示了一張食品配料表，這完全顛覆了我的認知，原來一份看起來不起眼的食物裏含有這麼多添加劑，現在我都盡量選擇在家自己做饭，減少外出就餐。”

凱利教授在推進食品改革方面也做了不少努力，他呼吁政府針對過多添加食品添加劑的產品提高稅收，以敦促企業改良食品配方，為大眾製造更多健康食品。



春季陽氣初生，養生就是養初生之稚陽。江西省中醫院腎病科主任醫師王茂泓提倡多到戶外散步，舒展肢體，鍛煉可根據“形體”選擇適宜運動。

金形人特點：面方正，皮膚白色，頭小，肩背小。金性肅殺，對應于肺，金形人喜秋冬而不喜春夏，春季易感受外邪而患病，易患哮喘咳嗽，日常應注意保暖，做好“春捂”。可加大運動量，選擇動態運動，如慢跑、打羽毛球、踢足球等。

木形人特點：皮膚青黃色，頭小，面長。木性

跟着“形體”生陽氣

升發，不喜抑鬱，對應于肝，木形人能耐受春夏而不耐秋冬，體力不強，容易抑鬱，應多做太極拳等練氣為主的運動。

水形人特點：皮膚偏黑，面部不光整，頭大，頰腮清瘦，兩肩狹小。水性潤下，對應于腎，水形人喜動，耐秋冬而不耐春夏，春季容易感受外邪而發病，推薦多做動靜結合的運動，如打太極拳，或慢跑、球類等動態運動。

火形人特點：皮膚偏紅，脊背寬厚，臉形瘦尖，頭小。火性炎上，對應于心，火形人耐春夏而不耐秋冬，但性情急躁，或多憂慮，不宜“春捂”，建議多進行春游、踏青等戶外活動，並注意調節情緒，日常多下棋、聽音樂。

土形人特點：皮膚黃色，面圓，頭大，肩背豐厚。土性敦厚，對應于脾，土形人耐秋冬而不耐春夏，春季容易感受外邪而生病。土形人雖體質較好，但運動應以不疲倦為度，可選擇慢跑、八段錦、瑜伽等。

讓孩子們沾點“土氣”

近日，教育部在《關於全面加强新時代大中小學勞動教育的意見》指出了令人憂心的當代現狀：一部分青少年似乎褪去了勞動光榮的傳統本色，不珍惜勞動成果，不愛勞動也不會勞動。作為創造人類物質與精神財富的源泉，勞動不僅幫助人類認識、改造世界，推動着人類文明發展的車輪滾滾向前；同時增長着人類的智慧與才幹，不斷實現自身成長與革新。家庭是孕育孩子初始價值觀與行為的搖籃，因此，重新喚起青少年的勞動熱情，幫助他們樹立起自食其力的勞動觀，是家庭教育不可或缺的重要一環。

如何為孩子樹立正確勞動觀？我國優秀黨員幹部焦裕祿提供了良好典範。作為蘭考縣委書記，他親率蘭考百姓壓沙、開溝、種泡桐，在工作崗位上兢兢業業，書寫了“生也沙丘，死也沙丘”的敬業篇章；作為父親，他教育孩子以艱苦勞動、自食其力為光榮。他親自給孩子們上勞動課，多年後女兒焦守蘭還記得當上縣委書記的父親帶着自己走街串巷賣醬油的情景。焦裕祿離去時未給家人留一點錢財，但比金銀更加珍貴的焦氏家風像涓涓細流浸潤了孩子們的家庭生活，嚴正樸素、清香滿庭。他的六個孩子沒有辱沒父親的光芒：焦國慶從軍21年獲得了軍區優秀共產黨員，焦守軍兩立戰功成為全國“三八紅旗手”，焦躍進被人們親切地稱為“大蒜縣長”，其他焦家兒女也全身心投入社會建設中。

現代家庭中，如何教育才能讓孩子愛上勞動？

父母要以身示範。“生活方式是價值認同的表現形式”，孩子們能從父母日常的一言一行中建立對勞動的直接感受，從親密無間的親子互動中體會勞動帶來的幸福與成就感，從模仿父母的勞動情形中學習勞動的技巧方法。記住，以身作則的教育方法比教條說教更具有感染力，也更易

讓孩子建立起發自內心的價值認同。

適當放手。

溫暖舒適的溫室讓花兒弱不禁風，狂風暴雨則煉就了雄鷹健壯的翅膀。家長祇有適當放手，讓孩子自食其力，逐漸擺脫依賴心理，才能樹立用自己雙手創造財富的勞動觀。父母必須要讓孩子經歷兩次“斷奶”，第一次是告別母乳，獲得飲食上的獨立自主；第二次是告別供養，迎來經濟上的獨立自主。從小時候“自己的事情自己做”，到長大後“自己的未來自己拼”，逐漸放手才能讓孩子真正走出襁褓，成長為自食其力的獨立個體。

帶孩子了解社會百態，沾沾“土氣”。多帶孩子走出門，了解社會百態，幫他們理解各行各業勞動者祇有分工之分、沒有貴賤之別，樹立起勞動平等的觀念。實現這個過程，可以是言傳的方式，焦裕祿時常同孩子們講他的營生經歷，農民、賣油小販、挖煤工人、工廠廠長……一副真實的生活經歷植入孩子腦海中；也可以是實踐的方式，女兒初中畢業後，焦裕祿“強迫”她進食品加工廠做臨時工，學習如何切蘿卜和辣椒。讓孩子觸及現實的脈搏，了解真實的生活，才懂得不同分工的勞動者都有着自己的辛苦與快樂，貢獻自己的一份力量。由此，尊重勞動、尊重勞動成果的思想，才會像春天的花朵一樣自然地從孩子心底探出來，指引他們以平等坦蕩的心尋找自己的職業道路。

