

## 少年樂新知, 衰暮思故友……

## 朋友多的老人更長壽

一個人沒有朋友會怎樣?“晚景淒涼”或許是答案之一。《美國醫學會雜誌》近期刊載一項新研究發現,老人若是被社會孤立或沒有朋友,無論是死亡率還是住院後致殘率都更高。相反,朋友多的老人有可能更健康長壽。

## 社會隔離增加致死致殘率

上述研究由美國耶魯大學的研究團隊完成。研究中將老人的社會隔離程度,如是否與家人或朋友談論重要的事情、拜訪家人或朋友、參加社會活動等,分為7個等級,社會孤立程度評分從0到6。結果發現,社交孤立分數的增加都對應着功能性殘疾和死亡風險的增加。研究顯示,在入住ICU(重症監護病房)後的一年內,最高孤立評分的老人,功能性殘疾負擔增加了50%,死亡風險增加了119%。

換句話說,那些沒什麼社交的老人住進ICU後,更可能死亡,出院後的殘疾風險也更高,而那些經常與家人朋友保持密切關係的老人要健康很多。研究人員還發現,在幾乎沒有社交聯繫的



老人中,超過1/3的人在出院後3年內死亡,這一比率是一般老人的3-5倍。研究負責人耶魯大學紐黑文醫院的重症監護醫生弗蘭特說:“老人更看重功能獨立性,而不是僅僅活着。”

北京師範大學心理學部教授王大華介紹,社會隔離定義為個體處於一種“缺乏社會歸屬感”“缺乏與他人接觸和社會交往”“缺乏滿足的和高质量的社會關係”的狀態。人到老年後,常處於一種與原有社會聯繫逐漸減少,以至于與社會隔離的狀態。老李就是其中一個例子。老李原本是單位裏出名的“話癆”,可退休沒多久,他就發現,很多朋友來往越來越少,擔心再過幾年,原來的朋友和同事會徹底斷了聯繫。

北京大學人口研究所相關數據顯示,在我國,城市老人社會隔離的比例為21.4%。一些特殊群體的社會隔離感受更明顯,例如“老漂族”。《中國青年報》的一項調查發現,71.5%的“老漂族”表示“社交圈子窄,會孤獨寂寞”。老人出現社會隔離,也是全球性問題。1985年,美國老人平均有2.94個朋友可以推心置腹的談話,而這一數字在2004年減少到了2.08個;日本內閣府調查稱,日本老人中有三成沒有親密朋友,與鄰居交往少;韓國每100位老人中有26人處於孤立狀態;西班牙有超500萬的孤獨老人……

## 朋友是一味身心良藥

老人的朋友為何越來越少?王大華表示,隨

着老齡化加深,西方化的獨立生活方式和小家庭模式,讓曾經中國傳統的幾代人同處一個屋檐下的大家庭生活模式逐漸“打散”,子女與父母分離,年邁的老人獨居,已成為大多數中國人的“命運”。另外,人一旦老了,活動區域就明顯小了很多。他們年輕時,可能結交了許多朋友,但當他們年長時,許多朋友也老了,有的可能腿腳不便,困在家中,有的甚至因各種原因而離開了人世。

王大華強調,孤獨會增加老人患病及早亡風險,而擁有好朋友却可提升生活滿意度、健康水平和整體幸福感。科學家們發現,更加豐富的人際關係(與朋友、家人、社區的多方交流)能夠為生活帶來一系列正能量。

有助延長壽命。《美國醫學會雜誌》上一項針對1600名60歲以上老人的追蹤調查發現,經常感到孤獨的老人,壽命會減少6年。美國楊百翰大學一項涉及30萬人的研究證實,一個人如果沒有朋友、與他人關係疏離,對健康的危害等同於每天抽15根煙。與之相反,有研究稱,有固定朋友的人健康生活的幾率高出50%。

降低慢病風險。河南省人民醫院老年醫學科主任黃改榮表示,社交活躍程度會對一個人的生活方式產生重大影響,社交廣的人能得到更多的支持,更多地接觸到外部世界,有助於人們改善生活方式,吃得更健康,運動更多。比如,老朋友在一起出于社交需求會經常組織休閒活動,跳跳廣場舞、出去旅遊,都會降低慢性病風險。《美國國家科學院院報》上一項研究發現,缺乏社會歸屬感的老人,高血壓風險會高出124%。荷蘭一所大學近日發現,與祇有7-8個好友的人相比,有10-12個好友的中老人患上2型糖尿病的可能性更低。

延長癌癥存活期。黃改榮表示,老人不能因為生病就犧牲掉社交生活,相反,《柳葉刀》等醫學期刊上的研究成果顯示,無論是乳腺癌還是前列腺癌患者,親友團的支持和幫助能提高他們的生活質量,延長存活時間。

防止老年痴呆。黃改榮說,朋友陪伴有助於老人延緩大腦衰老、增強記憶力。諸多研究表明,在抵抗老年痴呆的效果上,與朋友的社交活動與健身、智力活動的效果是一樣的。國際老化研究所一項新研究顯示,與不愛社交的婦女相



比,維持密切友誼與良好家庭關係的老年婦女,相對不易出現智力衰退,具有較多社交網絡的婦女,可能發展成痴呆的風險少了26%。

晚年幸福感高。提及晚年幸福,很多老人都會想到與老伴、子女、孫輩的關係,其實,朋友對幸福感影響更大。老人交友能夠重新建立起自己的社會支持系統,讓自己有一個良好的人際關係,進而更容易和家人建立起好關係。另外,保持好奇心和一個年輕的心態,可促進家庭和婚姻幸福。

## 學會打造自己的“朋友圈”

少年樂新知,衰暮思故友。能夠保持十幾年甚至幾十年的友情非常難得。隨着年齡增長,友情有着治愈的力量,能夠有三兩個好友甚至更多,更是晚年的一筆寶貴財富。擁有自己的社交圈能增進朋友間的情感支持、提供更多信息、幫助人們做出重要的人生決策。

王大華說,除了社會環境的客觀因素,有些老人朋友少也與自己不喜歡熱鬧、不喜歡走動串門等性格有關。比如,一些退休的高級知識分子往往對自己有要求,家長裏短不愛談,群體活動看不上,個人架子難放下,從而阻礙了結交新朋友的機會,讓人際關係變得受限。為此,專家們建議:

要多聯系“老朋友”。老人可以多與街坊鄰居、老同事、老同學、兒時的玩伴等走動,或者約出來一起打牌、運動、旅遊等。對於行動不便的老人,上網聊天、視頻通話,也可以幫助他們減少孤獨感。

要多結交“新朋友”。老人可以根據自己愛好、技能建立朋友圈,比如有技術傍身的老人,可以通過幫助他人結交朋友,例如,幫身邊人修修電器,裝裝管道,或者做些木匠手工活計等,都能豐富晚年生活。

要多認識“小朋友”。人生交契無老少,論交和必先同調。老人可以結交一些晚輩朋友,把自己積累的經驗、廣博知識和做人之道教給年輕人,同時也從年輕人那裏接受新信息,開闊視野,增強心理活力。

要避開“偽朋友”。警惕那些完全陌生、突然出現、異常殷勤的“朋友”,很多情況下,這些都是不太靠譜的人,尤其警惕一些上門宣傳保健品、賣保險的人。

此外,專家們呼吁,子女應該多與父母溝通,了解他們的社交訴求,減少對父母的社交阻礙,支持和鼓勵父母和身邊的人建立更多聯系。相關機構應積極為老人提供支持和幫助,例如針對孤獨老人的陪伴計劃,組織志願者定期問候和陪伴老人;社區可以組織多樣化的活動,為老人社交提供便利。

耐高溫、帶風味、能提供健康脂肪酸的

## 家中最好常備三種油

烹調油不僅讓食物更好吃,還是我們獲取脂肪的重要來源。脂肪進入身體經過消化後,都會以脂肪酸的形式被吸收,因此,脂肪的差異主要體現在脂肪酸上。

按照飽和程度,脂肪酸分為飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸三類。多不飽和脂肪酸按照雙鍵發生的位置,又分為歐米伽3和歐米伽6兩個系列。歐米伽6系列主要包括亞油酸、γ亞麻酸和花生四烯酸,歐米伽3系列包括α亞麻酸、EPA和DHA。其中,亞油酸和α亞麻酸是人體不可缺少且自身不能合成的脂肪酸,需要通過食物提供,被稱為必需脂肪酸。目前大量研究顯示,膳食脂肪中富含單不飽和脂肪酸,有利於降低體內的“壞膽固醇”,有益心腦血管健康。

所有的脂肪,都是由不同的脂肪酸組合在一起的,祇不過它們的具體含量不同。含飽和脂肪酸比較多的脂肪會呈現固態,比如豬肉、黃油、椰子油。以單不飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸為主的脂肪,常溫下都呈現液態,比如烹飪用的植物油。其中,大豆油、玉米油、花生油、小麥胚芽油等富含歐米伽6系列脂肪酸,亞麻籽油、火麻油和紫蘇籽油富含歐米伽3系列脂肪酸,茶籽油、橄欖油、低芥酸菜籽油等單不飽和脂肪酸含量較高。

研究表明,祇有各類脂肪酸達到平衡,才能起到促進健康的作用。建議成年人膳食中飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸應維持在1:1:1的適宜比例。這個比例說的是整個膳食結構,既包括烹調油中的脂肪酸,也包括肉、蛋、奶等動物性食物中的脂肪酸(多為飽和脂肪酸)。研究顯示,國人飲食中飽和脂肪酸和歐米伽6系列脂肪酸攝入已遠超過需求,但歐米伽3系列和單不飽和脂肪酸攝入相對不足。所以,對於絕大多數人來說,將傳統炒菜油替換成橄欖油、亞



麻籽油、紫蘇籽油、茶籽油等是更健康的選擇。但是,這些油要麼味道不太好,要麼不耐高溫,所以老百姓用的不多。要想既滿足烹飪習慣,又保證健康油的攝取,建議家中最好常備三種油:第一種是能提供健康脂肪酸的油,比如亞麻籽油、橄欖油、紫蘇籽油等;第二種是能提供風味的油,比如芝麻油(香油),第三種是耐高溫炒菜的油;比如葵花籽油、花生油等。前兩種油不耐高溫,更適合涼拌、拌餡料、炖煮等食用方式。第三種油適合炒菜,但不推薦採用大火爆炒或等冒油煙再炒。明顯冒油煙不僅意味着溫度超過200°C,對食物營養成分有破壞,而且有令蛋白質食材產生致癌物的危險,還會招來脂肪的熱分解和氧化聚合,對身體非常不利。

此外,健康吃油還需要注意以下幾點:1.盡量買小瓶裝,以保證自己時常吃到新鮮的油。2.盡量選擇生產日期短、包裝密閉、沒有任何不良氣味的油脂,買回家後最好在避光條件下保存。油脂的質量和新鮮度關係極為密切,新鮮的油脂較少含有自由基和其他氧化物質,也富含維生素E。3.不買農家土榨油,這樣的油雜質多品質差,還有可能存在被污染的風險。

## “吃不逢時”再少也枉然

研究表明:在錯誤的時間進食會影響節食效果

如果你想減肥,吃夜宵可要格外慎重,就算總體上吃得少也不行。美國科研人員通過動物實驗發現,在錯誤的時間進食會影響節食效果,時間是否合適可能比攝取多少熱量更重要。

很多人認為,體重變化的根本在於身體的熱量收支狀況,吃得少消耗多就自然會瘦,跟什麼時候進食無關。美國得克薩斯大學西南醫學中心的新研究顯示,事實并非如此。

研究人員在《細胞·代謝》雜誌上報告說,他們設計了一種自動化系統,長期對幾組實驗鼠進行不同模式的喂食,控制總熱量、喂食時段、時間間隔等,同時用高靈敏度傳感器記錄實驗鼠的活動狀況。

結果顯示,祇有一組實驗鼠的體重成功減輕,它們攝入的總熱量比正常值少30%,而且進食時間符合夜行動物的習性——夜間活動和進食,白天休息。但如果在白天喂食,就算限制熱量也不能使實驗鼠體重減輕。對人類來說,這就相當於祇有正常作息、在白天吃飯,節食才會收到減重效果。

實驗還發現,節食會使實驗鼠進食速度加快,並且在應該休息的白天時段異常活躍;此外,白天喂食不會降低實驗鼠在夜間的活躍程度,意味着它們長期處於缺乏睡眠狀態。這顯示,生物進食習慣、行為和代謝之間存在着此前不為人知的關係,進食時間可能改變晝夜節律和睡眠狀況,進而影響壽命。