

趕時髦不是年輕人專利，老年人也有自己的玩法兒

上網、唱K、登山、自駕游……在你眼中，這些都是年輕人的活動嗎？如果是這樣，你可要更新一下自己的觀念了。如今，越來越多老年人加入這些“時髦”的行列，讓自己的生活更加豐富起來。

老年人成爲活躍群體

在人們認知中，趕潮流、追時尚是年輕人的“專利”。而現在，老年人的生活越來越年輕化、多元化。

熱愛旅行的老年人，組建各種登山隊、驢友群、自駕游探險隊；短視頻平臺上，中老年“網紅”逐漸增多，涉及生活智慧分享、情感勵志等多個領域；愛跳舞的老年人越來越動感，舞種也不祇局限于廣場舞，還喜歡探戈、芭蕾舞、街舞……

專家們表示，喜歡趕時髦、跟潮流的老人，更健康，更快樂，也更長壽。

美團數據顯示，2021年上半年同比2019年上半年，量販式KTV全國18-21歲年齡段的用戶數下降了13.4%，而“有錢有閒”的老年人成了KTV的



綜合徵”。

老年人要積極參加各項活動，退休後培養一個興趣愛好，有目標、連續專注地做一件事，會產生神經遞質內啡肽，使人感到興奮和快樂。

美國心臟協會一項研究稱，目標感強的人，總體死亡率可降低23%，心臟病、中風等風險降低19%；美國密歇根大學一項研究顯示，生活目標強的人住院的可能性更小，即使住院，在院時間也會減少17%。

開闊生活空間

于普林說，時代在不斷前進，一直固守以前的生活方式，人可能會“脫節”，生活也變得被動。

相比，願意嘗試新鮮事物的老人，心態更開放，思想更靈活，生活空間更廣闊，人也更加自信。比如學發微信、網絡購物，讓生活變得便利，會增加成就感。

因爲老人少了年輕人的功利心，做事更多憑興趣，更專注和有韌性，反而能發揮出更大的創造力。

獲得更多社會支持

喜歡趕時髦、活動水平高的老人，容易交到朋友，易對生活產生滿足感，也更有安全感。

生活中遇到困難或煩心事，願意和他人傾訴，及時獲得情感支持，壓力也能迅速化解。世界衛生組織提倡“積極老齡化”的理念，



主力消費人群。

《2019中國跨境旅行消費報告》顯示，我國出境游客年齡呈正啞鈴式分布，“50後”年增長率爲39%，成爲僅次于“90”後的第二大增長主力軍。

最新頒布的《傳媒藍皮書：中國傳媒產業發展報告(2021)》顯示，中老年用戶逐步成爲短視頻重度用戶，題材時尚新奇，講述方式生動幽默，中老年創作者不斷涌現，短視頻平臺已出現搶奪中老年用戶的趨勢。

趕時髦，老人身心都健康

于普林說，人是群體性動物，和自己興趣相似、志同道合的朋友在一起就會快樂。

這些老人最大的特點是沒有“大齡=無價值/痛苦”的陳腐觀念，他們通常對自己的生活有更積極的評價，自我感覺比實際年齡年輕。

這種緊跟生活潮流的認知，對老人有諸多好處：增加腦力和體力儲備。

老人參加的大都是兼有腦力和體力的活動，例如繪畫、唱歌、跳舞等。在趣味娛樂中，不知不覺就能鍛煉大腦和身體，學習更多技能，日積月累就增加了大腦和身體機能的儲備。

日本川崎大學一項研究發現，唱歌可促進心肺功能，增加人體內免疫細胞數量，有助於老年人對抗癌癥。

美國加州索爾克生物研究所一項研究顯示，運動和創造性活動能促進大腦神經元的生長，特別是人逐漸變老時，有助於降低阿爾茨海默癥和其他神經退行性疾病風險。減少退休綜合徵。

北京回龍觀醫院老年科主任、主任醫師尚蘭說，門診常遇到一些老年患者，退休後無所事事，吃不好，睡不香，時間長了就患上了“退休



咖啡讓人更敏捷

咖啡是全球最受歡迎的飲品之一。此前有許多研究發現，含咖啡因的咖啡可成爲均衡飲食的健康組成部分，並爲人體提供能量。近日，一項由西班牙格拉納達大學科學家進行的新研究表明，咖啡因提高了對運動目標的警覺性，同時還加快了參與者的反應速度。

研究人員邀請健康人群參加這項新研究，平均年齡22.5歲。兩天內，按隨機順序，一半參與者服用咖啡因膠囊（4毫克/千克），另一半服用安慰劑膠囊，並在攝入60分鐘後測量反應速度。

研究結果表明，攝入咖啡因膠囊的參與者在識別較小的運動刺激時，顯示出更高的準確性和更快的速度。這表明，咖啡因對參與者的應激處理和決策產生積極影響。此外，與動態視力相關的眼球運動速度和敏感度也與咖啡因攝入量相關。

研究人員說：“攝入咖啡因，實際上可提高人的警覺性，從而有助於提高人的視覺功能，加快反應速度。”

有的怕熱、有的怕油、有的怕氣，還有的啥也不怕

營養素都有點小“脾氣”

來自食物的營養素種類繁多，人類所需大約40種。此外，人體還需要類胡蘿卜素、番茄紅素、葉黃素等植物化學物。不過，中國註冊營養師馬躍青提醒，各種營養素和植物化學物跟人一樣，都有不同的脾氣秉性，烹調時需要有所注意。

維生素C、葉酸和花青素：怕熱又怕氧、還易溶于水。這類營養素無論蒸、煮、炒都會有明顯損失，焯水會大量流失，油炸損失更明顯。富含維生素C的食物有新鮮蔬菜、水果、薯類等，綠葉菜和豆類是葉酸最豐富的來源，紫甘藍、茄子等紫色食物富含花青素。這些食物最好用蒸、旺火快炒的方式來烹制，用少量水煮也不錯。比如綠葉菜可以采用油煮法，具體做法是，少量水沸騰後加入少量油(也可用肉湯、雞湯)，像炒菜一樣把綠葉菜放進去翻勻，然後燜1分鐘，再加調味品即可連湯帶菜食用。這樣溶在湯裏的營養素也不會浪費。油煮法祇要控制好時間，營養素損失率會低于焯煮法。

維生素B2、維生素B6、十字花科裏的硫苷類抗癌物質：不太怕熱，但易溶于水。維生素B2的主要食物來源是奶類、蛋黃、深綠色葉菜、谷物、豆類、堅果、魚肉及動物內臟；富含維生素B6的食物有堅果、魚肉、禽肉、動物肝臟和蛋黃；硫苷類抗癌物質存在于西蘭花、紫甘藍等十字花科蔬菜中。烹調這類食物要注意，不能長時間水煮。

胡蘿卜素、番茄紅素、葉黃素、維生素E、維生素K、歐米伽3脂肪酸等：不易溶于水，但比較怕熱油和氧氣。這些營養素的特點是，不怕煮，100℃也無所謂，但害怕在油炒的情況下接觸氣

其核心是老年人生理健康、心理健康、適應社會良好，對老人的個人、家庭和社區都有積極影響。

于普林說，老年人和年輕人一樣，都需要他人鼓勵；不一樣的是，身體機能一旦下降，比如骨質流失、肌肉減少、記憶力衰退，恢復起來更困難一些。

因此，老人最忌諱的是心態變老，當你不斷說自己老了的時候，反而更加速衰老。

德國老年醫學中心一項研究稱，自我感覺年輕的人，幸福感更強，大腦認知能力更好，體內炎癥也少，住院風險更低，而且比同齡人更長壽。

選擇適合自己的“時尚”

專家指出，老年人趕時髦，一定要根據自己的身體狀況、年齡特點和興趣愛好去選擇，注意以下幾點：

避免過勞。不論是唱歌跳舞，還是外出旅游，要根據自己的體力、精力和財力，量力而行，適度爲宜。

老人通常有一些慢性病，比如高血壓、冠心病、關節疼痛等，要按時服藥，注意休息。

如果是自駕游，盡量走寬闊的大路，不走泥路、小路或夜路。老人身體儲備能力相對較弱，一旦超過身體可承受的極限，更容易發生意外。

比如一些老人玩遊戲或制作視頻上癮了，顧不上吃飯、喝水、上廁所，甚至偷偷熬夜，對身體損耗很大。

避免跌倒。天氣不好時要減少外出活動，避免跌倒。老人跌倒後最易發生骨折，一旦臥床後，易出現血栓或肺炎，引發一系列問題，生活質量會受很大影響。

避免過度爭論。老人因爲興趣愛好聚在一起，難免會因觀點不同或者比得分失而爭執，引起情緒波動，這不僅使雙方不愉快，還易誘發心臟血管突發疾病。所以，“消遣爲主”是大原則。

尊重彼此愛好。燕江陵說，在社區經常看到一家老兩口性格不一樣，愛好也不同，有時候爲了強求一致，弄得彼此不高興。

事實上，愛好有差異很正常，祇要都能玩得高興，各自接納不同的興趣和朋友圈，也未嘗不可。

不過度依賴網絡。尚蘭說，一些老人開始對網絡感覺陌生，一旦交到一些網友，容易產生過度的感情依賴，辨不清虛擬世界的真偽，容易上當受騙。

親朋好友要幫老人把關或給出建議，如果需要在線付款，一定要設好支付密碼和支付上限。

家人多鼓勵支持。家人和親朋好友要鼓勵老人走出去，做自己喜歡的事，特別是在最初嘗試時，可陪伴老人一起，分享快樂。

比如老人學跳舞、去旅游、做短視頻，可把老人的錄像轉發到朋友圈，讓老人獲得更多關注，這是一種家人的支持。

此外，疫情還沒有結束，老年人在一起活動時，盡量選擇寬敞、通風的場所，避免呼吸道傳染病的傳播。

氣，油煎油炸之後再炖煮一段時間最糟糕。胡蘿卜素和葉黃素存在于顏色深綠、橙黃或深黃色的食物中，比如菠菜等綠葉菜以及胡蘿卜、南瓜、木瓜等果蔬；番茄紅素存在于番茄、西瓜等紅色食物中；堅果種子、植物油、豆類等是維生素E的好來源；維生素K主要來自綠葉蔬菜、蛋黃、動物內臟、大豆等食物；富含歐米伽3脂肪酸的食物有三文魚、鮫魚（馬鮫魚）、鱈魚等水產品。烹調上述食物要注意，最好不要油煎油炸，也不要大量油炒。比如，用大量油炒胡蘿卜，胡蘿卜素反而損失更多，因爲這種營養素既怕油炸的溫度，又怕在熱油下接觸氧氣，而且胡蘿卜素易溶于油脂，用大量油炒，溶出更多（炒菜油變黃就是證據），粘在鍋壁盤子上被白白浪費了。

鉀元素：完全不怕熱，但會溶在水裏丟失。鉀最好的食物來源是新鮮蔬菜、薯類和豆類等，烹調時要注意不要用大量水煮。此外，還要注意少放鹽，否則攝入太多鈉也不利于補鉀。

膳食纖維：既不怕熱和氧化，也不會溶入水中。膳食纖維存在于粗糧、蔬菜和水果中。蔬菜、粗糧等在經過烹調、煮制之後會變得柔軟，口感更好，但並不會影響其中的膳食纖維發揮功效。不過，水果榨汁後去掉果渣、打豆漿去掉豆渣等會損失大量膳食纖維。

需要說明的是，每種食物都同時含有多種營養素和植物化學物，保留這些健康成分的最佳烹調方法並不一定完全相同，但總的原則一樣，首選蒸煮炖等低溫烹調方式，時間不宜過長，避免高溫油炸。