

建立良好的人際關係、存點老本兒，
培養積極的心態、養成健康的生活習慣……

幸福晚年有四大支柱

美國哈佛大學社會學教授阿瑟·布魯克斯每年都會問二十出頭的學生們一個問題：“想象一下十年後的你，幸福感會比今天多還是少？”大多數人都認為會更幸福。但被問及50年後時，大家就沒那麼樂觀了，普遍覺得那時的生活會很糟糕，慢病纏身、兜裏沒錢、親友不在身旁、沒什麼興趣愛好……布魯克斯教授表示，這是缺乏安全感和歸屬感的表現，如果在步入老年階段前做好準備，你的晚年幸福會倍增。

耗時75年破譯“幸福公式”

為了找到使人保持健康快樂的因素，自1938年起，哈佛大學便開展了一項名為“哈佛成人發展研究”的項目，將724名男性分為兩組，一組是該校二年級的學生，擁有良好的教育背景，被稱為“最偉大的一代”；另一組則是貧民區的男孩，住在破舊的出租屋裏，連洗澡時不能用上熱水都無法保證。研究持續了75年，研究團隊每年都會對參試者發問卷、面對面採訪、進行體檢，並與其家人交談，記載其工作、生活和健康狀況。幾十年後，有的參試者從社會底層一路打拼，成



為醫生、律師，生活幸福、快樂、自律；有的却從雲端一路滑向深淵，酗酒、精神分裂。

研究發現，幸福往往在青壯年和中年時期下降，50歲左右見底，之後又開始回升，直到65歲左右出現“岔路口”：一種是感覺自己越來越幸福，另一種則感覺越來越糟糕。研究人員說，之所以會形成兩種極端，是因為“快樂健康”組的老人年輕時就懂得未雨綢繆，積累了很多“資本”，比如建立良好的人際關係，存點老本兒，培養積極的心態，養成健康的生活習慣等，為快樂晚年奠定了堅實基礎。

晚年開啓人生新旅程

步入晚年，不是黃昏已至的標志，而是開啓新的人生旅程的重要機遇。中南大學湘雅醫院老年醫學科主任醫師陳瓊接受《生命時報》記者採訪時表示，精心管理和經營好以下幾方面，幸福感會像滾雪球一樣越聚越多。

人際關係是核心。上述哈佛大學的研究預測了可能影響晚年幸福感的十多個因素，包括家庭階層、運動能力、身體耐力、社交能力、家族酗酒史、抑鬱史、父母受教育程度、祖輩壽命長短等。在排除了財富、名聲等因素後，研究人員最終得出結論：良好的人際關係能使人更快樂、健康。陳瓊表示，每個人都無法脫離社會，需要家人和朋友的支持。社交有助保持獨立的生活能力，舒緩緊張，排解抑鬱情緒，參與社會活動的老人更自信、抱怨更少、生活更幸福。“哈佛成人發展研究”第四任負責人羅伯特·沃爾丁格表



示，那些與家庭、朋友、同事關係親密的人會擁有更好的體魄、更高的幸福感；總是感到孤獨寂寞的人，到了中年時期，健康狀況更容易變差，大腦功能衰退得更早，壽命也會更短。

身體健康是前提。不少人的晚年是在與疾病纏鬥中度過的，例如女性絕經後，夜間盜汗、睡眠困難、心臟疾病、骨質疏鬆等問題接踵而至；老年男性則容易因壓力和不良習慣，被前列腺增生、糖尿病、高血壓等找上門。美國加州州立大學薩克拉門托分校分析發現，相較沒有健康問題的老年人而言，有健康問題者生活滿意度更低，這說明健康會影響幸福感。50歲前後是疾病高發期，如果在此之前做好健康管理，可增強身體素質，延緩慢病來襲，提高晚年生活質量。

經濟基礎是保障。忙活了大半輩子，老人們求的不過是老有所養、老有所依。然而一些人年輕時花銷大、儲蓄少，對老年生活信心不足。財富能給人帶來基本的安全感和舒適感，是保證晚年幸福的條件。當然，金錢和幸福並不是直線相關的，當財富累積到一個臨界點時，更多的錢並不能換來更多幸福。因此，生活質量已經很優越的老人，不妨從其他領域尋求幸福，而不是繼續追逐財富。《心理科學》雜誌曾刊文指出，以“正確方式”花錢，比如將錢花在學習或他人身上，會對幸福感受產生積極影響。

興趣愛好是動力。退休前工作忙碌，退休後百無聊賴。巨大的落差下，如果沒有新的興趣、安排，很多老年人會覺得日子漫長，一天到晚無所事事，甚至作息紊亂，導致身體狀況急劇惡化，高血壓、糖尿病、渾身酸痛等問題加劇。對老年人來講，尋找、培養興趣愛好，不僅會讓身體動起來，心裏也會充實，成就感等積極情緒增多，進而帶來幸福。

多為晚年賬戶存“老本兒”

晚年的幸福感就像一本存折，年輕時存得越多，年老時擁有的就越豐富。哈佛大學的研究顯示，很多“幸福資源”是可以提前獲取的。

做好晚年規劃。退休後，可支配的時間多了起來，毫無規劃容易讓時間稀裏糊塗地流逝，讓人感到空虛乏味，容易胡思亂想。因此，可以在退休前就對晚年生活有個大致規劃，自由的同時



又有一定的規律，能讓人內心更安穩、踏實。

梳理朋友圈。注意建立、維護長期穩定的人際關係，在與同事保持聯系的同時，還要結交晚年能一起玩的新朋友，比如談得來的鄰居、老年大學同學，甚至是忘年交。年輕一代不僅會帶來新思想觀念，還能激發自身活力。可以時不時和朋友相約，喝喝茶、叙叙舊，朋友間訴說困苦能使憂愁減半，分享愉悅能讓快樂倍增，還能相互督促，共同保持健康生活習慣等。與此同時，不要忘了經常給老伴兒制造一些小浪漫，會讓對方心裏有所觸動，感知彼此心意，從而大大提升夫妻間的親密感，讓生活更有滋味。

學習知識技能。閒暇時學習一門新語言、掌握一種新樂器、參加技能培訓……不僅能結識新朋友，還能讓生活充實起來，預防老年痴呆。

養成運動慣性。年輕時就要培養運動習慣，年老時繼續堅持，是預防衰老、保持活力的最佳方式之一。不過，老年人運動應注意熱身和強度，以免受傷，運動項目可根據個人興趣選擇，建議多走進自然。1982年，日本林業廳就推薦老年人到自然環境中享受“森林浴”。研究發現，人在森林中，可接觸到更多陽光照射，遠離各類污染源的傷害，有些樹木還會釋放出具有抗菌作用的揮發性有機化合物，通過各種形式給人體免疫系統帶來有益影響，比如降低壓力激素、血壓、心率等，讓緊張的情緒得以舒緩，提高睡眠質量。陳瓊提醒老年人，雨後濕滑不宜到林間漫步，最好選擇晴朗天氣出行，盡量在平地上行走，少走坡道。若要爬山，最好穿着登山鞋和透氣性好的衣物，使用登山杖等。

開始練習感恩。感恩是一種樂觀情緒，研究發現，懂得感恩的人，不僅抑鬱少、壓力小，血脂、血壓、腎功能也更好。感恩是可以練習和學習的，比如記錄下值得感恩的事，寫一封感恩信或打一個感恩電話，還可以做志願者回饋社會，這些“付出”都是令人感到幸福的源泉。

改掉不良習慣。《中國城市居民幸福感調查》顯示，相較於年輕人，61~70歲的人幸福感最強。可見，晚年幸福並不難，除了保證有豐富的精神生活外，還應盡早改掉不良習慣，比如盡早戒煙戒酒、少熬夜、學會控制情緒、養成健康的飲食習慣。《中國居民膳食指南(2022)》建議，65歲以上老年人飲食應做到品種多樣化，努力做到餐餐有蔬菜(300~500克/天)，盡可能選擇不同種類的水果(200~350克/天)，每種吃得量少些，種類多一些，豬牛羊等畜肉、雞鴨等禽肉、魚蝦等水產品換着吃，奶類和豆類食品也可以挑不同的品種吃。

制訂體檢計劃。很多人體態正常，也沒什麼病，但50歲後人體機能開始明顯衰退，最好每半年或一年做一次全身體檢。常規體檢項目包括體重、血壓、血糖、血脂、血尿常規、心電圖、眼底、肺部CT、胃腸鏡等。另外，美國泌尿學會建議，50~75歲男性每年接受一次前列腺抗原血檢和一次直腸指檢。女性婦科檢查同樣必不可少，有利預防和及早發現乳腺疾病、宮頸癌、卵巢癌等。

血脂高，食物分等級吃

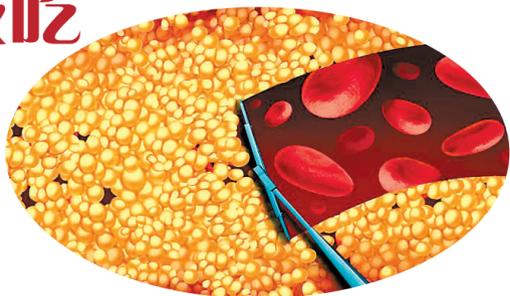
前不久發布的《北京市2020年度體檢統計報告》顯示，血脂異常成為北京市居民健康體檢異常指標檢出率最高的一項。其實不僅北京，各地血脂高的檢出率也越來越高。復旦大學附屬華東醫院臨床營養中心主任孫建琴教授介紹，血脂升高會增加罹患動脈粥樣硬化性心血管疾病的風險，除了聽從醫生建議服用相關藥物外，血脂異常患者還需要遵循合理的膳食模式。具體來說，我們可以將日常食物劃分為盡量不吃、限量吃、經常吃三大類。

盡量不吃：含大量飽和脂肪酸、反式脂肪酸的食物。膳食脂肪的種類跟血脂健康密切相關，飽和脂肪酸可通過提高血液中低密度脂蛋白膽固醇（“壞”膽固醇）的水平而導致動脈粥樣硬化。單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸則可降低血漿膽固醇水平，對血脂起有益作用。因此，血脂高的人群應該盡量不吃飽和脂肪酸含量高的肥肉、動物油脂、雞皮、鴨皮以及植物油中的棕櫚油、椰子油等。此外，反式脂肪酸含量高的食物也應盡量不吃，這類脂肪酸可使低密度脂蛋白膽固醇升高，高密度脂蛋白膽固醇（“好”膽固醇）降低，會明顯增加動脈粥樣硬化風險。反式脂肪酸高的食物有人造黃油、人造奶油、代可可脂及用氫化植物油加工各種糕點、餅乾等。

限量吃：富含膽固醇、添加糖的食物以及精制主食。近年來，包括我國在內的很多國家的最新版膳食指南都去除了對膽固醇每日攝入量的限制，但血脂高的人還是應當適量限制膳食膽固醇攝入量。血漿總膽固醇輕度升高者，建議膳食膽固醇每天攝入量小於300毫克（差不多為一個雞蛋含有的膽固醇量）；中重度升高者，每天膳食膽固醇攝入應小於200毫克，可以祇吃一半蛋黃或者不吃。動物內臟如肝、腎等膽固醇含量非常高，建議高血脂患者淺嘗輒止。碳水化

合物攝入過多時，多餘的能量會在體內轉化成脂肪，導致血脂代謝異常，尤其是攝入的添加糖過多時，會在體內直接轉化為內源性甘油三酯，增加血脂異常風險。高血脂患者應嚴格控制膳食中添加糖的攝入量，盡量少吃甜品，不喝甜飲料。適當控制精制主食如饅頭、白米飯、面條和白面包的攝入量，建議把主食部分或全部換成全谷物，比如燕麥、糙米、蕎麥、小米等。由於全谷物保留了更多的膳食纖維、蛋白質、維生素和礦物質，更利於血脂健康。

經常吃：4類有助降血脂食物。一是蔬菜水果。蔬菜水果含有豐富的膳食纖維、維生素、礦物質和植物化學物，這些物質能通過各種方式有效降低血膽固醇水平。建議每天攝入蔬菜500克左右，水果350克左右。二是大豆及其制品。研究顯示，這類食物富含蛋白質、礦物質和大豆異黃酮等，增加攝入有利於降低血總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯。三是深海魚類。深海魚類富含歐米伽3多不飽和脂肪酸，能抑制肝內脂質和脂蛋白合成，具有舒張血管、抗血小板聚集等作用。建議每周吃兩次或以上。四是堅果類食物。研究顯示，適量攝入堅果可改善血脂異常，降低血總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇。但堅果脂肪含量高，不宜過量攝入，每天10克左右即可。



細糧換成奶， 心血管風險降10%

細糧又叫精制谷物，是指經過精細化加工，去除了谷皮、糊粉層等部位的谷物，常見的有精白大米和面粉以及用其加工成的米飯、米粉、饅頭、面條、面包等。之前，一項涉及包括中國在內的全球21個國家的大規模前瞻性研究發現，中國居民細糧攝入量居全球之首。

而近日，《美國臨床營養雜誌》刊登新加坡一項涉及12408名參試者的為期10年的多種族隊列研究發現，減少細糧攝入，將部分細糧替換為更有益健康的全谷物粗糧、果蔬和奶制品，可顯著降低心血管疾病風險。研究發現，與大量攝入細糧的人群相比，吃細糧較少的人群發生心肌梗死、腦梗死、心絞痛等心血管疾病的風險可降低35%。新研究還發現，如果將細糧中的一部分替換為不飽和脂肪酸（魚肉等）、水果、蔬菜或奶制品，主要不良心血管事件風險可分別降低21%、7%、8%和10%。

英國《柳葉刀》雜誌近期刊登的一項研究也發現，每天攝入1份全脂奶制品有益心臟健康，可降低心血管疾病和早亡風險，1份奶制品相當於244克牛奶或酸奶。

研究人員分析指出，細糧在精加工過程中去除了大量膳食纖維、多種維生素和礦物質等重要物質，雖然口感、消化和吸收都更好，但升糖指數隨之升高，不僅容易導致糖尿病，而且會促進肝臟合成更多的甘油三酯，不利血壓穩定，也會增加肥胖及高血脂風險。這些因素都會增加心臟血管疾病及早亡風險。