

# 50歲決定老年幸福

日本聖嘉路醫院的科學家認為，50歲不再是歲月流失、黃昏已至的標志，而是開啓新人生旅程、跨入新階段的時刻。從50歲起，管理和經營好自己的各個方面，將直接影響老年生活的幸福感。

## 保障健康是頭等大事

美國弗吉尼亞州聯邦大學公布的一項研究稱，50歲前後是疾病高發的年齡。如果在此時對身體的健康進行管理，可以有效增強身體素質，抵禦疾病的侵襲，提高晚年的生活質量。聯合國調查顯示，中國人的平均預期壽命為74.83歲，而健康期望壽命僅為66歲。也就是說，大多數人晚年近10年的時光是在與病魔的纏鬥中度過。因此，身體健康，才是保證晚年幸福生活的基礎。

50歲後，女性逐漸進入絕經期，夜間盜汗、睡眠困難等問題接踵而來。隨着雌激素水平降低，此時易發胖，心臟病危險也會增大，骨密度會降低5%~10%。因此，女性此時應多吃奶制品和豆制品，並堅持力量訓練。男性50歲後，因為壓力和不良的生活習慣，前列腺增生、糖尿病、高血壓容易找上門來。男性最好每年體檢兩次，包括血壓、膽固醇、空腹血糖等項目。美國泌尿學會建議，50~75歲的男性每年應接受一次前列腺抗原血檢和直腸指檢，並認真記錄體重、腰圍、飲食等變化。

運動依然是50歲後預防衰老、保持活力的最佳方式之一。但此時，運動時要更加注意熱身，適當降低運動強度和力度。運動項目可根據個人興趣選擇，如果拿不準主意可參考兩個指標：一是選鍛煉平衡力的，比如閉眼單腿站、倒着走、打太極等，良好的平衡能力能預防跌倒；另一個是選鍛煉肌肉的，肌肉量在50歲開始快速滑坡，男性減少約1/3，女性減少約一半。可選擇俯臥撐、仰臥起坐、啞鈴等運動方式。

## 經營好家庭為老年減負

50歲的人，若父母健在，年齡也都不小了，為了不在自己晚年留下“子欲養而親不在”的遺憾，

就應多騰出時間常回家看看，多陪陪父母，細心觀察他們的身體有無異常，定期帶他們做體檢，注意觀察他們的飯量、口味有沒有變化，性情有無改變，會不會抑鬱、失眠，反應力和記憶力有沒有下滑，按時提醒父母每天要吃的藥和服藥時間。常言道“老人如小孩”，他們更需要情感關懷和照顧，對他們應該有極大的耐心，盡量順着。多和他們分享有趣和開心的事，常帶他們逛逛公園、飯後散散步，周末一家老小聚在一起吃頓飯，讓父母享受天倫之樂。

另一方面，50歲的人子女大多已成年，有的甚至成家立業。但圍着孩子轉了多年的父母一時還不習慣放手，仍想着替子女做主、為他們張羅，這不免會引起兩代人的矛盾，造成與子女關係長年冷淡，影響晚年家庭幸福。聰明的父母應和孩子保持適當的心理距離，尊重年輕一代的人生觀、價值觀和生活方式。不隨意介入或干涉他們的生活和事業，給他們留出更多的自主權和決定權。其實，即使到了80歲，父母還能做孩子的導師，但要謹守一點：祇指導不灌輸，祇給意見不定規矩。

## 管好情緒和金錢是幸福保證

50歲後，無論男女，隨着更年期的到來，人的情緒波動較大，容易出現神經緊張、焦慮、煩躁不安、情緒低沉等狀態。再加上子女忙於學習、工作和自己的家庭，陪伴在父母身邊的時間不斷減少，寂寞和孤獨感也會來襲。發表在美國《國家科學院學報》上的報告指出，孤獨、社交少都與高死亡風險有關。因此，情緒能否得到疏導是這個階段守住健康的關鍵。建議50歲左右的人，重新梳理一遍自己的朋友圈，在與以往的同事保持聯繫的同時，要結交老後能一起玩的新朋友，比如談得來的鄰居、老年大學的同學，甚至是比自己年輕的忘年交，不僅能帶來新觀念，還能激發自身活力。同時，也不忘和老友相約，喝喝茶、聊聊近況、叙叙舊，維持感情。朋友間分擔困苦能使憂愁減半，分享愉悅能讓快樂增倍，還能相互督促，



共同保持健康生活習慣等。

同時，為了給自己的老年提供相對充足的物質保障，50歲左右就要好好管理錢財了。首先要了解家庭的財務狀況，家裏有多少財產和可動資金應心裏有數。其次，合理分配支出，除吃穿住行等基本開支外，還應考慮醫療護理費和健康管理支出，旅遊、娛樂等提高生活質量的花銷也十分必要。最後，學點理財知識，做些理智的投資，千萬別輕信打着各種名義推銷保健品的宣傳，以防上當受騙。

## 做減法，改掉壞習慣

美國皮尤研究中心的調查顯示，美國老人幸福感高于年輕人。可見，追求晚年幸福並不難，除了做到上述幾點外，還應學會做減法，剔除生活中的一些不良習慣。

首先應適當減少熱量攝入，特別是少吃高膽固醇食物，如紅肉、動物內臟等。減掉不良的生活習慣，比如抽煙、酗酒等，尤其要將戒煙當作第一要務。大量證據表明，長期吸煙者的肺癌發病率比不吸煙者高10~20倍、冠心病發病率高2~3倍。再次，不要事事追求完美，人的期待、欲望、野心都是無止境的，凡事追求完美祇會增加身心的負擔和壓力。最後，扔掉沒用的雜物，避免在不必要的事物上浪費時間和精力。

## 肺不好心臟受傷



美國匹茲堡大學危重病醫學與臨床和轉化科學學者發現：因為肺炎而住院的老年患者患上心臟病和中風的風險會增加，他們在數年之後死于心臟病的可能性也會增加。這一風險在得上肺炎之後的第一個月裏最高（4倍），在隨後的幾年裏也會保持高出1.5倍。

研究團隊收集了近6000名年齡在65歲以上的老年人的數據資料，他們都參加了“美國心血管健康研究”，另外還收集了近1.6萬名年齡在45~64歲之間中年人的數據資料，他們都參加了“社區動脈粥樣硬化風險研究”。

在隨後10年的追蹤調查期內，研究者發現，前一組參與者中有591人因為肺炎而住院治療，206人患上了心臟病、中風或死于心臟病。類似的，後一組參與者中有680人因為肺炎而住院治療，有112人患上了心臟病、中風或死于心臟病。

該研究成果表明：單次發作的肺炎的不良後果有可能在幾個月或幾年後才顯現出來，但肺炎確實會引發心臟和血管炎癥，從而增加人們患上心臟病和中風的風險。

## 糖友護腳5件事

一個小破口、一個小石子，對正常人來說不算什麼，但對糖尿病患者來說却可能是致命的。在日常生活中，預防糖尿病足的自我管理必須加強，以下5件事應該是糖友每天的“規定動作”。

**洗腳** 每天用36~37℃溫水清洗雙腳，浸泡5~10分鐘為宜。洗腳前先用手試水溫，以免水溫過高，導致燙傷；洗腳後用柔軟毛巾輕輕擦幹足部皮膚，特別是腳趾縫，擦幹後塗抹潤膚霜。

**查腳** 每天對兩側足背、足底和足趾間都要檢查，用手觸摸足背和足底。看是否有趾甲增厚或角化、皮膚蒼白、皮溫下降、脈搏減慢或消失、水腫、肌肉萎縮等，這些都是糖尿病足的癥狀，如有異常應立即就診。

**修腳** 修剪趾甲要在洗腳後，趾甲較軟時為宜，不要剪得過短。足部有胼胝或雞眼，可以在雙腳浸泡軟化後，用柔軟的毛巾或磨腳石輕輕地摩擦，不能貼雞眼膏等刺激性藥品，亦不能用小刀修剪。

**運動** 每天堅持小腿和足部運動30~60分鐘為宜，方式可選擇散步、提腳跟、彎膝、下蹲、甩腿運動等。

**查鞋襪** 糖尿病患者的鞋應該鞋尖寬大，尺碼大小合適，透氣性好，穿着感覺舒適且不擠腳。買新鞋時必須用手摸摸裏面，看是否有不平整的地方。每天穿鞋前，都應先拿起來倒過來磁盤下，以免有異物。糖友買襪子，應選擇彈性適中、沒有接縫或接縫光滑平坦的，襪口不能太緊。襪子最好每天更換，還要每天檢查，有破洞的襪子應扔掉，不能打補丁。

## 每天三兩水果助長壽

英國牛津大學最新研究發現，吃新鮮水果有很多健康益處，祇要每天堅持吃150克（三兩），就可使心臟病和中風發病率降低40%，利于長壽。可是，每天能堅持吃水果的人太少了，這已成了全球人普遍存在的健康問題。

專家指出，水果是維生素、礦物質、膳食纖維和生物活性物質的重要來源，可刺激胃腸蠕動和消化液分泌，增加食欲，幫助消化，還能預防糖尿病。吃水果還有預防癌癥、減緩大腦衰老、帶來好心情等諸多不廣為人知的好處。

專家說，水果不是可有可無的零食，正確吃水果應遵循四點原則。

**數量：**每天一個蘋果。普通個頭的蘋果、梨、橘子等，每天吃1~2個就夠了。

**搭配：**越豐富越好。專家表示，吃水果也要講究多樣性，比如吃了一個蘋果，再適量吃些草莓、橘子等，既能保證吃夠量，還能讓營養豐富起來。

**時間：**健康人想吃就吃。不過，對控制體重、高血壓和高血脂的人來說，餐前吃水果可補充大量膳食纖維和鉀，還能減少正餐攝入量。相反，瘦弱、營養不良者飯前吃很多水果會影響食欲，建議飯後吃。值得提醒的是，早上空腹時別吃山楂、柿子等太酸澀的水果，可能引起不適。

**選擇：**首選應季水果。

## 二次延誤心梗變心衰

王先生今年54歲，一天清晨在家突發胸痛并逐漸加重，自行含服救心丸癥狀沒有減輕，還全身出冷汗。持續3小時後，家屬才撥打120將王先生送至醫院急診。經檢查，王先生為急性前壁心梗，急診醫生建議立即進行介入或溶栓治療，但家屬擔心有風險而拒絕，要求住院治療。王先生住進監護室後，接診醫生再次建議盡早溶栓或介入治療，家屬仍猶豫不決。

約1小時後，王先生突發意識喪失，經電除顫後意識恢復，家屬此時才最終同意介入治療。醫護人員立即將其送至導管室，進行經皮冠狀動脈介入治療（PCI）手術，手術過程順利，植入支架一枚。但王先生住院7天時，查心臟超聲顯示射血分數低，心功能差，存在心力衰竭，預後差。

心梗救治中，時間是關鍵。王先生及家屬自身的二次延誤導致救治不及時，影響了預後：第一次延誤是王先生發病3小時才就診，應在出現劇烈持續胸痛時盡早就診；第二次是醫生建議進行急診介入或溶栓，家屬遲疑未同意，延誤了治療，以致最後發生心力衰竭，不可挽回。

急性心肌梗死的治療應爭分奪秒，盡快使閉塞的冠狀動脈再通，恢復血液灌注，以挽救瀕死的心肌，防止梗死擴大或縮小心肌缺血範圍，保護和維持心臟功能。這樣不但能保證患者在急性期的安全，康復後還能盡可能多地保持有功能的心肌。很多患者及家屬在救治中多少都存在延誤情況，這與缺乏對心梗的認識有關。所以大家應記住，診治過程的延誤必然影響患者的預後。

## 防“骨鬆”別做六件事

老人比年輕人更容易發生骨質疏鬆，且危險性隨着年齡增長而升高，特別是絕經後的女性，因為雌激素分泌的減少，骨密度流失的速度比男性更快。

為防止骨質疏鬆，有6件事情老人不宜做：

過度運動。如負荷過重的物品、從事劇烈的運動項目。老人適合散步、站立等相對緩慢、動作幅度小的運動。如上下樓梯不要過快，為防摔倒造成骨折，可側着身體，雙手扶着樓梯扶手，下樓梯腳尖先着地。

不重視、不做檢查、不規律服藥。

自尊心強，羞于使用助行器。

坐車時坐在汽車尾部位置，顛簸可導致腰椎壓縮骨折。

別站着穿褲子。老人平衡力差，站着穿褲子容易發生意外，穿褲子時最好坐在床上或倚靠在固定處。

不健康生活方式。戒煙、限酒、限制咖啡因攝入、減少臥床等都能減少骨質疏鬆的發生。

## 中青年最該控血脂

人們往往認為，控制血脂是老年人才需要重視的事。但據美國《科學日報》近日報道，一項最新研究顯示，中年人更要關注自身血脂問題，尤其是膽固醇水平，否則即便輕微超標，也會影響心臟健康。

一般認為，中年人往往事業有成，運動量逐漸下降，應酬較多，飲食偏于油膩，更容易出現高血脂。但由于很多人未達到臨床診斷標準，因此忽略了對血脂的調控。

美國杜克大學臨床研究院瑪麗·納瓦伯根博士帶領團隊，研究了1478份55歲高膽固醇、但無心臟病患者的20年病史資料，看膽固醇水平對心臟健康的影響到底有多大。研究中，非高密度脂蛋白膽固醇值為160毫克/分升以上被定義為膽固醇超標，研究人員發現，低密度脂蛋白膽固醇值在130毫克/分升以上的患者也呈現類似的結果。研究中近40%的人至少有10年高膽固醇史，結果顯示，35~55歲的中青年人即使膽固醇水平祇是輕微超標，每過10年，罹患心臟病的風險也會增加39%。

納瓦伯根博士將其歸咎于膽固醇增加累積效應。她認為，這種累積效應也適用於健康成年人，即使生活中不吸煙、血壓體重正常，也無糖尿病，但祇要膽固醇值長期超標，仍會對心臟構成威脅。納瓦伯根建議，沒有出現高脂血症的中青年人不可忽視膽固醇值超標問題，應定期體檢，發現超標後，先通過飲食、運動控制，如果效果不佳，應在醫生的指導下服藥，早期預防心臟病。

## 更年期血糖易波動



更年期對女性糖尿病患者而言是一大挑戰。日前美國某雜誌載文，提示更年期激素變化會影響胰島素分泌，導致血糖波動不可預知或難以控制。

專家指出，更年期女性糖尿病患者應更好地控制血糖，不但能改善糖尿病病情，還有助於減輕更年期不適。當血糖指數低于70毫克/分升時，就會發生低血糖，癥狀包括顫抖、緊張、焦慮、煩躁不安、神志不清、心跳加快、頭暈和惡心。除了糖尿病，腎上腺素、皮質醇等激素缺乏也可導致低血糖。

更年期激素（特別是胰島素）異常變化也可導致高血糖。如果沒有足夠的胰島素或者患者身體無法正常使用胰島素，就容易導致飯後血糖驟升，甚至達到危險水平。另外，精神壓力和其他疾病也可引起高血糖。發現高血糖應立即治療。如果不及時治療，高血糖可能會導致酮癩酸中毒等嚴重併發症。