

心理年轻更长寿

据英国伦敦大学研究人员发表在《美国医学会杂志·内科学卷》上的一项新研究发现,心理年龄比实际年龄年轻的老年人,通常活得更久。通过平均 99 个月的跟踪研究发现,心理年龄年轻的老人死亡率是 14.3%,心理年龄和实际年龄差不多的老人死亡率是 18.5%,而心理年龄大于实际年龄的老人这一数字是 24.6%。

心理年龄反映出老年人对今后的健康状况、生理极限和幸福程度的自我评估。生理年龄的增长不可避免,但心理年龄可以依靠自己来调整,做到心理年轻,笔者送给老人四个字简、慢、纯、足。

化繁为简,精简生活

我们要学习过老年人的生活,最重要的是适应。

衣食住行等日常起居适合自己就好,比如不做无效社交,应付各种纷杂的人情交际;在饮食上,不追求山珍海味、素淡果蔬,吃得简单;将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠;用得着的,干脆一次性买好的,充分使用它,用不着的学会丢弃和赠送。生活就是这样,越简单越快乐!

简单不是单一,简单是为了让老年生活目标明确。比如索性回归自我,过自己年轻时想过但一直没有机会尝试的生活。不再需要在乎他人的眼光与评判,做

自己喜欢的事,完成自己年轻时未完成的梦想;不再需要考虑目标是否完美,而是自己认可就是快乐的生活。知道什么最重要,然后集中精力,专注追求。因此,生活丰富但目标相对直接和容易完成,就是精简的生活。

节奏变慢,勿急勿躁

与老年人接触中,我发现有的老年人过于忙碌。有的进老年大学报了两三个班,聚会不断;也有的整日为儿女、子孙的事忙得团团转,搞得比上班还紧张。其实,老年人应放慢生活节奏,凡事以健康为中心。因为年龄的增长,身体的自然老化,不得不让我们慢下来。

在日常生活中,做一些动作时应放慢速度,在转身、低头弯腰、蹲下站起时,动作不要太快,幅度不要太大,吃饭时要细嚼慢咽。凡事不能给自己太大的压力,不干超体力负荷的事,在自娱自乐中,有张有弛地生活。

忽然有一天,你会发现慢下来的好处。路边的花儿又开了,树绿了,行人中小宝贝们的笑声如此动听,上电梯时会有年轻人按住了告诉你慢点……突然间觉得生活中的这么多美好在原来的匆忙中都没有看到过。

慢,是一种生活态度。因为慢,可以让我们有理由去享受生活中的细微变化带来的惊喜;因为慢,可以让我们安全地着陆老年的生活;因为慢,可以让我们



不因情绪的波动带来身体的伤害;因为慢,可以让我们重拾好奇发现生活中的点点滴滴。“慢生活”理念是崇尚豁达、从容的胸怀和闲适的心态,保证了健康,就保证了晚年生活的沉香。

心无杂念,纯心如初

人到老年,退出了社会的竞争,也没了以前的工作压力,理应心态平和,拥有一个健康快乐的晚年生活。但有些人却没有很好地去感受,其根本原因就是心中杂念太多。许多老年人往往执著往事,沉迷于往事之中而不能自拔,甚而自暴自弃,与寂寞相伴。

几十年的时间让我们从一张白纸变成了一本书。到了老年,这份“纯”不是让我们还原成白纸,而是把“书”中的糟粕去掉,留下让后来人可以用的经验。经验不一定是成功的,失

败的亦是经验。

比如生活中,钓鱼没钓到,但感觉到了潺潺流水和满眼绿意;投稿虽没见报,也不以为失去了什么,而是一种乐趣,精神享受;劳动种菜虽然劳累,但活动了筋骨;有人看不起我,甚至背后捣鬼,傲气十足,这是他的为人,也是他的自由,随他去。如此,用豁达的心情对待外界的困扰,再多参加一些有益身心健康的活动,就没有时间来空等衰老,而拥有无限的快乐!

乐知天命,学会满足

知足常乐,简单的四个字,是老年人的生活基石。如何做到知足常乐呢?最简单的方法就是我们可以和自己比,而不是和他人比。

中国的老话说得好“人比人得死,货比货得扔”。所以我们比什么?比只会让我们心生怨念,

多了负面的情绪。只有不比,让我们看自己生活一路过来的变化,会让自己惊喜地发现,原来自己是最快乐的最幸福的。因为自己的感受只有自己知道,关乎快乐与幸福的因素是我们内心的评判,而非他们眼中的生活。过好自己的生活,做自己开心的事,这就可以让自己获得满足,也因此形成了一个快乐循环。

有些人恰恰未能“知足”,也常常与别人比。结果,比来比去,不是愤愤不平,就是郁郁寡欢。由于心理失去平衡,思想不够开朗,精神经常处于紧张苦闷之中,自然会引起生理机能失调,损害身体健康。如果你能有一颗容易满足的心,能够在平凡的生活中自得其乐,时时生活在满足中,焉有不益寿延年之理?如此看来,知足不就是“赛过长生药”吗? 卫健委宣

心内科专家跟你谈谈鸡蛋的“好”“坏”

现在有不少关于鸡蛋的不利传闻,说蛋黄含有大量胆固醇,吃鸡蛋会升高血脂,增加心血管疾病风险,而且,权威的《美国医学会杂志》在近日发表的一项研究似乎也为这一论点提供了佐证。那究竟鸡蛋是“好”还是“坏”?我们来深入看看。

该杂志发表的这项研究中,有接近 3 万名成年人参与。研究开始前参与者需要填写一份饮食习惯,在 17 年间,观察这些习惯与心血管事件的关联性。结果显示,与不吃鸡蛋的人相比,每天吃半个鸡蛋的人心脏病发作、中风或过早死亡的相对风险增加 6%~8%。

但是,这个研究的设计有几个缺陷,其一,参与者通过回忆填写的饮食习惯不一定可靠;其二,17 年间参与者的饮食习惯不可能一成不变;其三,结果得出的关联性不一定是因果关系。因此,这个研究结果并不能证明

吃鸡蛋会增加心血管疾病的风险。

关于鸡蛋与心血管健康的关系,我们可以参考中国人自己的研究数据。在 2018 年发表的一项统计超过 50 万人的研究发现,每天吃一个鸡蛋的人,发生心血管事件风险降低 11%,心血管事件死亡风险降低 18%。另一项接近 3 万人的研究发现,每天一个鸡蛋不增加心血管死亡风险,甚至还能降低卒中的风险。

还有一个关键问题我们应该了解,我们吃进去的胆固醇越多,血液中胆固醇就会越多吗?事实并非如此!人体不是一个容器,而是一个极其复杂的系统,摄入量 and 体内水平不能简单地画等号。

实际上,身体中的胆固醇大部分是由自身合成的,肝脏每天大约合成 1000 毫克胆固醇,这相当于 5 个鸡蛋所含的胆固醇量。而且,当你吃进去更多的胆

固醇,身体产生的胆固醇就会越少,以便维持胆固醇的正常水平。

有研究发现,对于 70% 的人群来说,每天 1~3 个鸡蛋不会升高低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平。但是,在整体人群中,有 30% 的人对鸡蛋中的胆固醇较敏感,而导致低密度脂蛋白胆固醇升高。我们可以通过吃鸡蛋和检测血脂相结合,来判断自己是否对鸡蛋有“超反应”。

最后,我们来总结一下,鸡蛋不仅有大量的蛋白质,也有一定水平的胆固醇,还含有叶黄素等抗氧化物质,是营养丰富的食品。对于 70% 的人来说,每天吃 1~3 个鸡蛋不会升高血液的胆固醇水平,但是,如果您是鸡蛋的“超反应”者,或者您的胆固醇水平较高,就应该适当控制鸡蛋或者蛋黄的摄入量。所以,鸡蛋是“好”还是“坏”,还得看您的个体情况。(人民健康网)

老花和远视不是一回事

经常有患者问:老花眼和远视眼很像,都是近处物体看不清,看书、读报容易疲劳,二者到底是不是一回事?

成因不同。老花眼属于生理现象,是人步入中老年后必然出现的视觉问题。随着年龄增长,晶状体逐渐硬化,弹性下降,睫状肌收缩能力减弱,引起眼睛调节(变焦)能力减退。其发生发展与年龄、屈光不正、阅读习惯、照明、药物使用及全身健康状况有关。远视眼属于病理问题,是由于各种病因导致眼轴(眼睛的前后径)相对较短或屈光能力下降所致。其病因可为生理性,也可是病理性,如一些疾病影响眼轴长度和眼球屈光能力导致远视,比如眼眶肿块、扁平角膜、无晶体眼等。

表现不同。老花眼一般表现为近距离看不清小字,患者喜欢在强照明下阅读或工作,看近物不能持久、易疲劳,看远处不受影响。远视眼患者视力好坏与远视

严重程度密切相关。由于人眼具有调节功能,远视度数不高时,不论看近处还是远处,都可通过自身调节看清物体。高度远视不仅看远处不清楚,看近处更不清楚。远视患者往往易出现视疲劳、内斜视,有时还可引起慢性结膜炎、睑缘炎等。中高度远视患者表现为阅读能力下降、弱视。因此,远视早期筛查很重要。

发生年龄不同。老花眼一般发生于 40 岁后,且双眼老花程度大部分相同。远视眼可发生于各年龄段,且会出现单眼、双眼或双眼不等程度的远视。

矫正方法相似。远视眼和老花眼都可通过佩戴眼镜、角膜接触镜及手术治疗进行矫正。目前,佩戴凸透镜是最常见的矫正方法。但老花眼所用的镜子只能用于看近物,超过一定距离则看不清,需要摘掉眼镜。远视患者看近处和远处都需要佩戴远视眼镜。(人民健康网)

五岁还尿床 喝益智缩尿茶

遗尿是指 5 岁以上的孩子不能自主控制排尿,经常睡觉时小便自遗,醒后方觉的一种病证。很多家长认为,孩子爱尿床不需要治疗,长大就会好了。其实,遗尿是一种病态,可能影响孩子的生长发育,对生活和学习也多有影响。中医认为,遗尿多属于先天禀赋不足,或后天久病失调,肺脾肾三脏亏虚,膀胱约束不利。临床上,肾气不固、下焦虚寒导致的遗尿最为多见,症状表现为小便清长、神疲乏力、面

色少华、形寒肢冷、腰膝酸软等。

此类小儿可以服用益智缩尿茶:益智仁 6 克、金樱子 6 克、乌药 5 克,三味药加水一碗,煎成半碗即可,每日一剂,代茶饮。方中,益智仁味辛,性温,归脾、肾经,可温脾肾而固精缩尿。《本草拾遗》有记载,益智仁能“治遗精漏瀝,小便余沥”。乌药归肺、脾、胃、肾、膀胱经,可行气止痛、温肾散寒。金樱子味酸涩,性平,归肾、膀胱、大肠经,《本草求真》记载它“生者酸涩,熟者甘

涩,用当用其将熟之际……取其涩可止脱,甘可补中,酸可收阴,故能善理梦遗崩带遗尿。”三药合用,有温肾固摄止遗的功效。

对于遗尿的孩子,家长要引起重视,及时就医。遗尿的治疗时间较长,除了汤剂,也可配合中药外治法及针灸等疗法以提高疗效。另外,家长不可因尿床而责骂孩子,应耐心教育,消除他们的紧张心理,帮助树立信心,一起积极配合治疗。(人民健康网)