

抗衰老抓好三个年龄点

衰老是自然的生理过程。一项新研究显示,这个过程虽然持续进行,但并非匀速发展,这便是人们常说的感觉自己“一下子变老了”。

《生命时报》邀请多位专家详细解读几个重要年龄点需要重点关注的健康问题。

34岁,健康从巅峰转向下坡

人体衰老和疾病是细胞损伤或死亡引起的整体变化。早在1925年,美国著名生物学家威尔逊就提出:“一切生命的关键问题都要到细胞中去寻找。”北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授王彦告诉记者,青年人虽然正处于年富力强的阶段,但体内细胞数和细胞内的水分开始不断减少,这是机体衰老的第一个转折点。北京老年医院中医科原主任刘德泉提到,34岁左右的人群大多处于家庭负担重、工作压力大、人际关系复杂的状态,很大程度上影响了身心健康,这些外部因素与研究中的体内蛋白质读数据交互为因果关系。

专家认为,30多岁的人应重点关注神经系统和肌肉骨骼的健康状况。30岁后,大脑血液循环减慢,血流量减少,脑内神经细胞数量逐步减少,从而影响了记忆力、协调性及大脑功能。人体肌肉量在25-30岁达到峰值,而后随年龄增长逐渐降低,进而影响机体代谢速率。35岁左右,骨质开始流失。30岁开始,心脏的心室壁和心瓣膜会逐渐增厚,心脏传导系统开始衰老。与此同时,肺容量也开始缓慢下降。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨桦告诉记者,34岁左右的人群,因压力、责任感的增加容易导致焦虑、抑郁等心理问题。

刘德泉提醒,随着人们生活方式和饮食习惯的改变,一些老年慢性病,如高血压、糖尿病、动脉硬化等,越来越多发生于中青年人群,同时,长期疲劳的状态也增加了他们慢性疲劳综合征、肥胖症的风险。

60岁,各项机能步入老年
60岁左右,人正处于更年期的末期,又面临退休这一生活状态的改变,这些因素共同导致衰老速度加快。

刘德泉表示,这个年龄段应重点关注循环、消化及免疫系统。60岁左右,心脏每搏输出量(指一次心跳,一侧心室射出的血量)较20岁时减少30%-40%。心脏传导系统持续衰老,易导致机体供血不足和代偿失调等问题。消化方面,60岁左右,口腔、食道、胃肠功能逐渐衰退,胰腺由于脂质浸润及腺体细胞的萎缩,导致胰蛋白酶、脂肪酶等消化酶分泌减少和活性减退,消化功能下降,胃肠道疾病风险随之增大。内分泌系统衰老主要体现在各种激素水平及靶器官对它的敏感性上。《衰老》杂志发表的一项历时十年的研究显示,随着年龄增长,人体内T淋巴细胞总数不断减少,免疫功能随之降低,更容易受到细菌、病毒的侵袭。

在心理上,60岁左右的人群由于身体机能逐渐衰退和退休造成的社会职能改变,很容易产生心理落差,也会加速衰老。杨桦还提到,超过半数的60岁以上人群都有对自身健康的担忧和不安感,从而加重他们的心理负担,更易导致情绪不稳、焦虑、抑郁等心理问题。

78岁,系统、脏器快速衰老

78岁左右,人体各项机能都进入快速衰老阶段,神经、泌尿、呼吸、循环等各系统,以及认知和心理都出现明显变化。

神经系统方面,老年人脑细胞数量及突触连接减少,脑血流量减小,导致记忆力下降、易疲劳、对外界反应迟钝等问题。泌尿系统方面,肾动脉硬化、肾血流量减小,会导致肾功能减退。老年男性常伴有前列腺增生,有尿频、尿急、尿不尽感;老年女性因盆底括约肌松弛,多会出现尿失禁症状。呼吸方面,老年人会出现呼吸肌力量减退、气管钙化等问题,导致气道阻力增加,肺通气及肺换气功能减退。随着纤毛运动减弱,老年人的排痰能力也逐渐下降。循环系统方面,78

岁左右人群心室壁增厚,外周动脉硬化,更容易引起脏器缺血。

这个阶段的老人脑功能衰退,认知功能退化非常明显。2018年,一项在美国人口学会年会上公布的研究表明,大脑衰老从73岁起会有4年左右部分认知障碍期,随后的一年半到两年内就可能出现阿尔茨海默症或类似的认知障碍疾病。心理层面上,老年人常表现出以自我为中心、保守、多疑、急躁、自卑等性格障碍及空巢综合征等心理问题。

正视衰老是延寿关键

虽然衰老是不可逆的过程,但我们可以尽量延缓它的进程。杨桦表示,正视衰老是延缓衰老的关键,保持乐观心态尤其重要,人们应及时摆脱对机体衰老的恐惧心理和急躁易怒、孤独抑郁等不良情绪。

专家们一致认为,不论处于哪个年龄阶段,保持良好生活方式和饮食习惯都十分重要。应注意平衡膳食,结构多样,谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油。生活方式上,注意劳逸结合,及时舒缓压力,戒烟限酒并保证充足睡眠,注意吃动平衡,保持健康体重。

坚持适量运动对延缓衰老有积极作用。需要注意的是,老年人身体素质全面下降,锻炼一定要循序渐进,应选择运动时间不过长、强度不太大的全身性体育活动,如散步、快走、太极拳等。另外,不管哪个人群一定要坚持定期体检。

最后,刘德泉提醒,家人对老年人身体和精神健康的关爱对他们的健康长寿有很好的正面作用。面对60岁左右人群,家人要协助他们安排好退休生活,鼓励他们培养积极兴趣爱好,做到老有所乐,老有所为。78岁左右人群大多会有子女远离后的空巢感,加上他们常会过度关注自己的健康,家人此时更要多关心照顾,与他们沟通。

(源自《生命时报》)

生活有意义,身心更健康



心理咨询

知道为什么而活能提升幸福感。美国加州大学圣地亚哥分校医学院健康老龄化中心的研究者发现,那些知道自己生活意义的人,身心会更健康。另一方面,那些迷茫的、还在不断寻找生活意义的人幸福感低,因为寻找目标、不知为何而活会对他们的情绪、社会关系、心理健康以及思维和推理能力造成负面影响。

研究人员对居住在圣地亚哥县的1042名21岁及以上的人进行了为期3年的追踪调查。所有参与者都要填写一份调查问卷,以评估他们的身心健康、大脑功能和在生活中发现的意义(这一个性化的观念可以来自信仰、家庭、工作、社区服务或在社会中的角色)。

分析结果显示,随着年龄增长,受访者倾向于沿着一条U形曲线来寻找人生的意义。年轻人对生活意义的追求是很高的,因为他们要在职业、教育和家庭方面做出重要决策,这将决定他们的余生。这是一段相当焦虑的时期,因为年轻人正在拼命寻找意义,但还没有找到。随着年龄的增长,中年人开始适应生活,更可能找到,发现了那些赋予他们生命意义的事物,内心趋于平静,幸福感也更高,而到了老年,他们又开始了“上下求索”,身体和精神功能的减弱对原有的观念发起了挑战。家人和朋友的逝去迫使老年人不得不面对悲伤和自己将要死亡的事实,陷入迷茫,寻找意义。

发表在《临床精神病学杂志》上的这项研究成果表明,对生活的满足、意义感的发现,有助于身心健康,而不断迷茫于“为什么这样活”与较差的心理健康和大脑功能相关。(源自人民网)



美容护肤

不防晒爱长老年斑

上了年纪,很多人的脸上、手上会出现老年斑,看着不但不美观,有些老人还担心它们是否会影响到身体健康。

老年斑,在医学上称为“脂溢性角化”,是角质形成细胞增生所致的表皮良性增生,为临床上常见的良性皮肤肿瘤。老年斑多见于面部、手背、躯干等部位,通常为淡褐色的斑疹或扁平丘疹,表面光滑或略呈乳头瘤状,随年龄增大,其数目变多、颜色变深。

迄今为止,老年斑的病因尚未完全明确,一般有以下几种说法:一是其发病与家族遗传有关,泛发性的损害与常染色体遗传有关;二是长期接触日光紫外线,使得皮肤尤为容易发病;三是一些不好的生活习惯也可能诱发。

生活中该如何预防老年斑呢?首先是做好防晒,减少紫外线照射。尤其是旅游、坐长途车时,会较长时间暴露在阳光下,老人一定要采取必要的防护措施。有些老人上了年纪后对自身形象的维护松懈,殊不知防晒是一生的“功课”,要想有健康的皮肤,延缓衰老,一定要做好防晒工作。其次要养成良好的生活习惯,注意补充富含维生素C、维生素E的食物,如猕猴桃、绿叶菜、深海鱼等。同时,也要保证充足睡眠及适量运动,促进血液循环和新陈代谢。

老年斑一般不会危害健康,不需紧急治疗,但确实会给容貌带来一定瑕疵,给爱美的老人带来困扰。老年斑首选药物治疗。维A酸类药物可促进上皮细胞增生、分化,角质溶解,比如外用他扎罗汀凝胶可治疗脂溢性角化。物理治疗包括3类:一是液氮冷冻治疗,利用低温冷冻剂直接接触病变组织,使之脱水坏死,达到治疗目的。二是调Q激光,凭借穿透深度,能有效破坏黑色素细胞及黑色素小体,从而减轻色素沉积。三是强脉冲光(IPL),超脉冲二氧化碳激光凭借热灼烧、碳化作用,可治疗脂溢性角化。但因造成的热损伤极大,必须精确、细致地掌握治疗深度,以免瘢痕形成及色素沉着。无论选择哪一种物理治疗方法,建议老年朋友找专业的整形美容或皮肤科医生进行评估,再根据实际情况处理。冷冻、电烧、激光等都属于破坏性治疗,做完后有几天伤疤期,但只要护理得当,效果比较满意。

对于无法确诊或可疑恶变,建议老人尽早进行手术切除,切下的皮损送病理检查,以确定下一步治疗方案。(源自《生命时报》)

秋冬吃红薯 补气养颜功效多



红薯有三大功效

红薯的做法非常多,既可做主食,还可以做零食,还可用来做菜。黄穗平介绍,红薯具有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的功效,生吃还可以生津止渴。

1.最熟知功效:通肠道治便秘

很多人都知道,食用红薯是缓解便秘的一个方便有效选择。红薯中含有丰富的膳食纤维,既增加饱足感,又能促进肠胃蠕动,起通便作用;同时膳食纤维也能吸附肠道中的有害物质以便排出;还为益生菌的增殖提供能量和营

养,改善肠道微生态环境。

2.白皮番薯润肺,红皮番薯补血

白皮和红皮的红薯,功效有所不同。白皮白心的红薯,能补肺生津,皮肤粗糙、干燥的人,可常吃白皮白心的红薯。

红皮红心的红薯,具有补气养血的功效,作用可以跟大枣相提并论,且没有大枣那么容易生湿热。脸色苍白的年轻女性坚持长期吃这种红薯,可以改善面部气色。

红薯是健脾胃的,小孩脾胃娇嫩,

也正需要红薯来补。如果是身体健康的小孩,体内没有痰湿,可以经常吃些红薯。

3.黄色、紫色番薯可滋脾脏强肾阴 常吃黄色的番薯能够帮助滋养脾脏。紫色的番薯有补肾阴的作用,适合常腰酸神疲、头晕耳鸣、少寐健忘、口干咽痛等患者。

吃红薯不要过量

红薯吃多易腹胀。不少人以为红薯能通便,多吃点能对身体有好处,但过多食用红薯时会在人的肠道里产生大量气体,造成腹胀、打嗝、放屁。所以,对于平时就容易腹胀、腹泻、嗝气的人,不宜吃红薯。

另外,空腹吃红薯烧心。对于有胃溃疡、糜烂性胃炎、胃食管返流等与酸相关性疾病的患者,多吃红薯容易刺激胃酸大量分泌,引起胃部不适。红薯的含糖量也非常高,多吃会引起胃酸倒流,食道甚至咽喉,出现烧心、反酸。

另一个需要提醒的是,红薯和柿子同时上市,不少人都喜欢吃。但是,如果在食用红薯过后,同时又食用了柿子,那么红薯的糖分会在胃部发酵,导致胃酸过多,而柿子中的鞣质、果胶会和红薯反应发生沉淀凝聚,形成胃石。

此外,如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点,那说明已经出现局部腐烂,不宜食用。(源自人民网)



医学前沿

中国研发出结直肠癌早期筛查新方法

中国研发团队研发出一种只需抽取几毫升血液就可对结直肠癌进行早期筛查和诊断的新方法。该研究成果发表在新一期美国《科学·转化医学》杂志上。

中山大学肿瘤防治中心徐瑞华教授团队收集了801例结直肠癌患者和1021例正常对照者血浆提取的循环肿瘤DNA(ctDNA),从中筛选出9个可用于诊断结直肠癌的甲基化标志物,以及5个可用于预测结直肠癌预后的甲

基化标志物。

循环肿瘤DNA是肿瘤细胞释放到循环系统中的基因组小片段,是一种特征性的肿瘤生物标志物,就像是肿瘤细胞留下的“指纹”。

这项研究显示,基于循环肿瘤DNA甲基化标志物的结直肠癌诊断模型的准确率达到96%,而目前临床常用的结直肠癌血清标志物癌胚抗原CEA的准确率只有67%。另外,新的预后模型对患者生存预测的准确性也明显高

于目前临床常用的预后指标,这意味着医生可以据此对不同的结直肠癌患者进行更为个性化的精准治疗。

研究人员还对1493例结直肠癌高危人群同时进行了肠镜筛查和循环肿瘤DNA甲基化标志物的检测,结果显示后者检出早期肿瘤的敏感性高达89.7%,对进展期肿瘤(癌前病变)的检出敏感性也达到33.3%,且具有更好的患者依从性,为结直肠癌的早期筛查提供了新的无创性方法。(源自人民网)

跑完步不要马上坐下

跑步是一项对身体非常有益的有氧运动,但部分跑者常因跑步后身



体疲惫而立马坐下休息。这种行为是错误的,还有可能对身体造成一定伤害。

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民说,人在跑步时,由于重力缘故会导致下肢充血,而要将下肢血液及时送回心脏,主要依靠下肢肌肉群的收缩和舒张,挤压血管使血液回流心脏。若跑步后马上坐下休息,会导致下肢肌群放松,失去挤压作用,使血液淤积于下肢,引发脑部暂时供血不足,出现面色苍白、嘴唇发紫等表现,严重时甚至会晕倒,这在医学上称为“重力休克”。

另外,跑步后立马坐下休息,可导致下肢肌肉充血,使下肢出现短暂性



减肥健身

地变粗,通常睡一觉后可得到改善。

总之,为了防止跑步后出现“重力休克”等不良后果,加快体内酸性产物的排解,需要注意以下事项:慢跑锻炼者,即将结束时需放慢跑步速度,继续慢跑一会儿,同时做些伸展性动作并进行深呼吸,直到自己感到舒适为止。无论慢跑还是慢跑,都要做好跑后拉伸。如大腿拉伸:拉伸腿向后弯曲,脚底向上,同侧手握住脚踝,向臀部靠近,让大腿前侧有拉伸感;小腿拉伸:拉伸腿脚掌放于辅助物体上,以辅助物体为支点,脚尖尽量向上,脚跟落地,身体可以稍微前倾,感受小腿有拉伸感。拉伸动作至少做2组,每组约20秒。(源自人民网)

新年从养五脏六腑开始

脏腑保养方为健康助力

肝脏,让你不再“毒”行

肝脏是身体内以代谢为主的器官,能储藏、代谢和解毒。

对来自体内和体外的许多非营养性物质如各种药物、毒物以及体内某些代谢产物,具有生物转化作用。通过新陈代谢将它们彻底分解或以原形排出体外。

新年到,护肝控制戒烟酒,睡个好觉,控制情绪心平气和。

新年护肝大法

- 离开沙发动起来
- 让腰围瘦下来
- 咖啡喝起来
- 糖分摄取减下来
- 烟酒戒起来
- 欧米伽3脂肪摄入起来

心脏,为你四季“007”

心脏是人最重要器官之一,时时刻刻都在运动,没有一刻休息。

它推动血液流向器官、各组织,以供应氧和各种营养物质,并带走代谢的终产物(如二氧化碳、无机盐、尿素和尿酸等),使细胞维持正常的代谢和功能。

新年护心大法

中国医学科学院阜外医院心内科熊长明建议:

- 1 不吸烟,尽量远离二手烟。
- 2 不超重,肥胖加重心脏负荷。
- 3 不高脂饮食。
- 4 少吃或不吃培根。
- 5 少吃盐。多用蒸煮等烹调方式,少用酱油味精等调味品,减少外出就餐次数。
- 6 少吃糖。
- 7 学会摆脱压力。
- 8 坚持适量运动。慢跑、骑自行车、游泳、跳舞等都是不错的选择。

精髓,兢兢业业为你生命加油

《黄帝内经》说:脾为“气血生化之源”“后天之本”,生命活动的延续和精、气、血、津液的化生和充实,均依赖于脾主运化的生理功能。

脾还是参与人体水液代谢的重要脏器之一,具有运化水湿的作用。

摄入体内的水液,经过脾的运化传输,气化为津液,输布于周身脏腑器官,发挥濡养、滋润作用,并且将全身各组织器官利用后多余的水液及时排出体外。

另外,肌肉所需要的营养也得靠脾运化水谷精微得以供养。

脾虚失运,人会出现面色萎黄、精神疲惫、倦乏力、食少乏味或餐后腹胀、四肢欠温、气短怕冷、形体肥胖等病症。

新年养脾大法

- 1 饮食宜定时定量。避免生冷油腻食物,不暴饮暴食,适当吃些山药、小米、莲子肉、桂圆、陈皮、芡实、白扁豆等。
- 2 劳逸适度。平时应规律运动,每天坚持一种以四肢肌肉锻炼为主的运动,如慢跑、快走、太极、游泳等。
- 3 避免思虑过度。每天午休或睡前以静坐、冥想等方式让身心放松下来。