

# 拼命抗衰不如延长健康寿命

美国《时代》周刊近日刊发研究人员的文章称,美国人的平均预期寿命(77.5岁)与“健康寿命”(世界卫生组织最新数据为66.1岁)之间仍存在巨大差距。有调查显示,在我国,老年人平均带病生存时间近10年。专家建议,与其拼命对抗衰老、疾病,不如延长“健康寿命”。(摘编自《参考消息》《北京青年报》)

## 人们愈发重视“健康寿命”

美国的研究人员发现,美国的预期寿命最近100年来实现了大幅提升,由59.6岁增加到了77.5岁。然而,“健康寿命”的提升并不显著。但这不是美国独有的问题。根据世界卫生组织2019年的估计,全球预期寿命已升至73.4岁,健康寿命则是63.7岁。

中国老年保健协会常务副会长齐平江指出,我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁。但老年人健康寿命不到70岁,这意味

着,老年人平均带病生存时间将近10年。这些年来,人们越来越重视“健康寿命”,很多人都觉得:活到100岁很棒,但是如果人生最后30年是在病中度过,那就没什么意思了。

## 60—70岁是关键期

在专家们看来,想要延长“健康寿命”,60—70岁这十年是一个较为关键的时期。

西南交通大学国际老龄科学研究院副院长杨一帆表示,在这个时间段内,人体开始进入老年期,有

些人开始疾病缠身。中医认为,“七八肝气衰,筋不能动”。意思是,六十岁上下,人体肝气衰弱、筋骨退化。只有安然度过这一多变期,才能为日后有一个相对强健的身体打下基础。还有数据显示,60岁左右,很多人开始出现白内障等眼部健康问题,这时应特别注意眼部异常变化;68岁是关节置换手术的平均年龄,控制体重,少爬山、爬楼梯等,都能延长关节的使用寿命。

## 少吃剩菜,勤练肌肉

那么,如何才能延长“健康寿命”?多位专家不约而同提到了几个关键词:肌肉、营养、社交……

广东省中医院运动医学科主任杨伟毅表示,肌肉量和骨量是延长“健康寿命”的关键,只有能走能跑,

才能保证年老后的生活质量。建议中老年人在坚持有氧运动(如快走、慢跑、游泳等)的基础上,适当增加一些抗阻运动,如练习举哑铃或进行弹力带锻炼。

江苏省扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华表示,60岁后,补充营养非常重要,尤其应补充蛋白质(常吃肉、蛋、奶)、铁(适当吃瘦牛肉、瘦猪肉等瘦肉以及鸭血等血制品食物)、钙(平时常喝奶,多吃绿叶蔬菜,适当晒太阳促进钙吸收)。需要特别强调的是,老年人应少吃剩菜,如果饮食重复、单一,易引发营养不良。

四川大学华西医院心脏内科副主任医师何森则建议,老年人应多出门社交,“很多研究表明,喜欢凑热闹凑堆的老人有四少:痴呆少、抑郁少、心病少、脑病少”。

## 食疗药膳

### 喝对茶饮 有效缓解腹胀

在日常生活中,中老年人常常受到腹胀的困扰。中医认为,导致腹胀的原因多种多样,可对症喝一些中药茶饮进行调理。



**佛手行气茶** 取佛手片、陈皮各3克,玫瑰花2克,加入约500毫升清水,大火煮沸后转小火煎煮5—10分钟,代茶饮即可。此茶饮适用于经常心情不畅、两侧肋部有发胀感、常叹气的人群。

**楂麦茶** 取焦山楂、炒麦芽各5克,炒莱菔子3克,加入约500毫升清水,大火煮沸后转小火煎煮5—10分钟,代茶饮即可。此茶饮适用于经常应酬、进食过多油腻食物者。

### 姜蓉蒸鸡解表散寒

给大家推荐一道时令养生美食——姜蓉蒸鸡。准备鸡半只(或鸡腿3个),小葱姜1块,小葱白3根,食盐、白砂糖、生粉、花生油和蚝油适量。将鸡或鸡腿斩块,加入食盐、蚝油、生粉水拌匀,腌制一段时间。将小葱白切碎,小葱姜去皮磨成蓉(或剁碎)备用。锅中热油,放入姜蓉小火翻炒片刻,加入葱白碎,入少许糖、盐调味,待闻到姜葱味后关火。将煮好的小葱姜蓉和油倒至腌制好的鸡块上,拌匀,隔水蒸约8分钟即可。

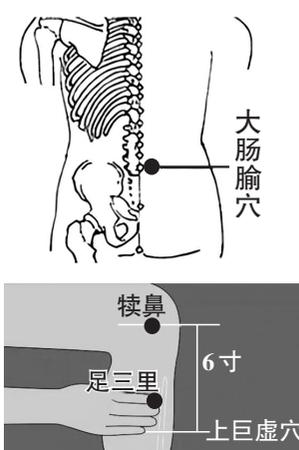
这道美食有解表散寒的功效,尤其适宜于虚寒体质患者,病后、产后、术后出现疲倦、多汗、胃口差、四肢困倦等不适的人群,普通大众也可在冬日经常食用。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

## 穴位按摩

### 按摩穴位调便秘 贵在每天坚持

中医认为,日常坚持按揉天枢穴(脐中旁开2寸)、大肠腧穴(在腰部,第4腰椎棘突下后正中线上旁开1.5寸)、上巨虚穴(足三里穴下3寸处)和照海穴(内踝尖下方凹陷处),能有效通调腑气,润肠通便,从而达到缓解便秘的效果。

中老年人采取穴位按摩的方法来调理便秘,贵在每日坚持。如果便秘严重,要及时就医,在采取综合治疗的基础上,配合穴位按摩,可起到事半功倍的效果。(河南中医药大学第一附属医院针灸科医师 曹方)



## 营养师分享外卖技巧

**问:**因为年纪大了,做饭成了难题。平时,我和老伴经常在外面吃饭。餐馆里的饭菜口味重、油水多,我们担心长期下馆子,血脂、血糖等会出问题。请问在外面吃饭,需要注意些什么?(湖南湘潭 屈女士)

**答:**作为营养师,在外面吃饭也是常有的事,慢慢地,我摸索出一些外卖技巧。

**嘱咐油盐减半** 很多人都知道外面的饭菜油盐

重,下单时可能会叮嘱一句“少油少盐”。问题是,叮嘱之后也不管用。在我看来,“少油少盐”这个词比较含糊,改用“油盐减半”就明确多了。

**肉类首选鱼虾禽类** 相较于畜肉来说,鱼虾禽类中的脂肪含量要低很多。另外,鱼虾禽类的烹调方式普遍会更健康一些,如清蒸鱼、白灼虾、小鸡炖蘑菇等菜品在很多餐馆都能点到。

**自己带点蔬菜水果** 这些年,我已经养成一个习惯

——出门吃饭会自己带点蔬菜水果。如果是吃小火锅,我会带点青菜加到小火锅里面。如果是吃炒菜,我会带点西红柿、黄瓜、手指胡萝卜、彩椒,这些蔬菜可以生吃,也方便携带。

**带点粗粮主食** 据我观察,绝大多数餐馆提供的主食都是以精白米面为主,米饭最为常见。因此,如果哪一天需要在外吃两顿饭时,我会自己带一些粗粮馒头、红薯、玉米等。(首批中国注册营养师、国家高级营养师 李园园)

## “人要是闲着,病就来了”



广西桂林市灵川县海洋乡被称为“中国银杏第一乡”,生长着近百万株银杏。在当地,我们拜访了101岁寿星白生秀。

初见白生秀,她正在地里摘菜。她手脚麻利、行动灵活,不一会儿就摘了一大把菜。白生秀说,她平时在家闲不住,一定要找点事情做,“人要是闲着,病就来了”。

吃完饭,听说我们对当地的“千年白果王”非常

感兴趣,白生秀主动当起了“导游”,领着我们前往观赏。都说“山中常有千年树,世上难逢百岁人”,正当我们感叹生命的奇遇时,白生秀却对地上的白果更感兴趣。白生秀介绍,白果被称为“长寿果”,有通血管、增强记忆力等功效。“可以直接生吃吗?”

同行的友人这样问。“生吃不好吃,最多吃两颗,吃多了可能会中毒。”白生秀连忙制止了对方。

在白生秀家,白果常用来煲老鸭汤。想吃这道养生菜,可得费一番功夫。先要用巧劲将白果的外壳轻轻敲碎,再放进热水里烹煮,去掉果仁表面的薄膜,然后跟老鸭一起炖汤吃。炖好后的白果软糯甜香,入口即化,鸭肉紧实弹牙,白生秀每次都能吃一大碗。(广西南宁 莫耀瑛)