

“老”是自然 “衰”可对抗

指导专家:江苏省老年病医院内分泌科主任医师 欧阳晓俊

衰老是人生要走的下山路

如果把人生比作一场登山旅行,衰老就是要走的下山路,是生理和心理逐渐对外界环境适应性降低的过程。从病理学上说,衰老是身体历经的应激、劳损、感染、免疫衰退、营养失调、代谢障碍及疏忽和滥用药物积累的结果,其表现

与常见的退行性疾病类似。或许您正值盛年,又或您认为自己的状态尚佳,但随着年龄的增长,身体仍会自行历经细胞、组织、器官的“老化”,常见疾病如癌症、糖尿病、心血管疾病和神经退行性疾病等也会“闻讯赶来”。

衰老的9个特征

外貌变化	头发、胡须变白,皮肤粗糙暗淡,出现松弛、褶皱、皱纹
五官功能衰退	视力、听力下降并可能伴有疾病,味觉迟钝,食欲下降



心血管退化	血管老化,变窄、变堵,心脑血管类疾病患病率大幅提升,器官供血不足
呼吸能力下降	肺活量、肺组织弹性下降,运动后呼吸恢复速度减慢,有时还会咳喘
消化吸收功能减弱	胃黏膜逐渐萎缩,对食物、营养素的吸收大幅减弱,排泄功能出现紊乱
内分泌系统改变	腺体萎缩,激素分泌水平大幅下降,常出现失眠、多汗、潮热、情绪波动等症状
肌肉骨骼退化	肌肉密度下降,骨密度下降,脂肪更易堆积,身形也逐渐变得佝偻
细胞衰老	基因复制、转录功能开始“开小差”,突变概率增加,患癌风险升高
认知功能下降	大脑功能衰退,记忆力逐渐下降,严重时可能伴有阿尔茨海默病、帕金森综合征等

抗衰老本质上是抗“衰”

就像歌曲里唱的那样——“我能想到最浪漫的事就是和你一起慢慢变老。”“老”向来不是一件值得焦虑的事,但“衰”带给我们的生活、心理及社会层面上的不便却是切实的,学会科学抗衰,老年生活依旧可以幸福美满。

抗衰怎么吃? 试试抗炎饮食 炎症是衰老的“加速器”,抗炎饮食是抵抗衰老和降低全因死亡率的有效方式。根据中国抗癌协会2023年发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》推荐,日常生活中我们可以按照以下的模式饮食。

主食:以全谷物为主。推荐糙米、荞麦、黑米、玉米、燕麦等具有抗炎效果并利于维持血糖水平稳定的全谷物作为主食。

油:多摄入不饱和脂肪酸。日常做饭时推荐选用橄榄油、菜籽油,可多吃些杏仁、核桃等坚果,多吃三文鱼、金枪鱼等深海鱼类。

蛋白质:选择优质蛋白质来源。拒绝加工肉类,如腌制肉类、罐头等,在合理范围内多吃鱼类、虾类、家禽、鸡蛋、低脂乳品、大豆食品等。

果蔬:应占总食物的2/3。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。

饮品:每天适当喝些茶。茶叶(绿茶、红茶皆可)中含有黄酮、茶多酚等可预防抑制肿瘤发生的成分,可依据个人习惯酌量饮

用,不宜过度。

抗衰怎么动? 中等强度更好 每天坚持中等强度的运动有助于抑制促炎细胞因子、增强抗炎介质。如短距离的游泳、慢跑、骑行、登山、跳绳等活动都属于中等强度,较高强度的家务劳动和体力工作也能达到中等强度运动标准。运动或劳作时应依据科学指导,避免运动损伤。国家体育总局发布的《全民健身指南》指出,中等强度运动时,心率宜达到60%—85%的最大心率范围,约100—140次/分。在这样的运动强度下,身体出汗、呼吸急促属于正常情况,但若运动停止后,说话需要大喘气,则可能运动强度偏高,可依据个人身体状况进行强度调节。

抗衰怎么睡? 每天睡7—8小时 《健康中国行动》中提出了成年人每天应保持7—8小时睡眠时间的倡议,清华大学的研究也表明,每天7—8小时睡眠最为科学。长期睡眠不足不仅会使皮肤出现肉眼可见的衰老,还会让大脑功能、免疫系统出现退化,同时损伤肝脏、肺脏功能。如很难睡够7—8小时,可试一试睡前用约45℃的热水泡脚10分钟,促进全身血液循环,放松全身后再入寝。



金牌红娘 成就百余桩姻缘

山东诸城102岁的郭玉兰是远近闻名的热心肠,一辈子爱串门、牵线搭桥,成就百余桩姻缘。

郭玉兰性格特别开朗,喜欢和人打交道,她身体硬朗,又爱热闹,每天最重要的事就是出去串门。“她在家待不住,一天要去三五位邻居家串门,早上吃了早饭出去,到12点才回家吃午饭。”郭玉兰的儿媳高增花说,婆婆出去与人说话,每天心情很好。即使是在为生存奔波的艰难岁月里,她也忙里偷闲,去左邻右舍家坐坐,这让

她成为村里最优秀的“情报员”。谁家添丁,谁家嫁娶,她都门儿清。这一资源也让她意外成长为“金牌红娘”。

“说成百十对了,人家让我找我就找。”郭玉兰笑称自己年轻时就爱给人说媒,不图利也不图恩,就当是做好事。她育有3女4男,丈夫体弱,生活的重担早早地压在她的肩上,这也锻炼了她独立自强的品质。为了多赚几块钱,她年轻时能肩扛70斤的重物。

“现在国家好,儿女也孝顺,什么都给我吃,日子很幸福。”郭玉兰总结自己活过百岁的秘诀是热爱生活、豁达友善。如今,每当提到自己的孩子和孙子,她的脸上总是挂着幸福的笑容。她说:“孩子们是我的骄傲,他们都很努力。”(山东诸城 蒲元英)



肛肠医生的便秘不药而愈法

近日,山东某中学女生因学校厕所有限,羞于如厕,连续7天未排便,最终不得不就医。一时间,该新闻引起广泛关注。不吃药如何通便? 杭州市中医院肛肠科主任医师褚卫建表示,改善便秘要调整饮食、规律作息、多运动。

每日应摄入25—30克膳食纤维,相当于3根玉米搭配2个苹果和1碗燕麦,能呵护肠道;同时,可选择火龙果、奇亚籽等富含膳食纤维的食物,它们遇水膨胀的特性可软化粪便;节制辛辣油腻食物,避免加重消化系统负担。

建议每天做3组提肛运动:吸气时收缩肛门保

持5秒,呼气时缓缓放松。另外,可每小时进行“骨盆钟摆”运动(顺时针与逆时针交替旋转腰部),可缓解久坐带来的不适。

如厕习惯往往最易被忽视。研究表明,在坐便器上脚踩15厘米高踏凳形成35°坐姿,能有效减少直肠弯曲,使排便更顺畅。还可在卫生间设置5分钟定时器,避免如厕超时。

此外,针灸可刺激天枢、足三里、大肠腧等穴位,调节肠道功能;推拿按摩可按顺时针方向轻柔按摩腹部,促进肠道蠕动;根据不同证型选用麻子仁丸、济川煎等方剂辨证论治。(摘编自《都市快报》)

吃荔枝过量当心低血糖脑病



近日,广东一女子过量吃荔枝,次日睡醒后出现头晕、鼻出血等症状,就医后被诊断为“荔枝病”。

武汉市普仁医院消化内科主任张妍说,荔枝含有特殊物质——α-次甲

基丙环基甘氨酸和氨基酸次甘氨酸A,会干扰葡萄糖代谢,容易引发低血糖。一次吃过多,会刺激胰岛素过量分泌,可引发低血糖急性脑炎综合征。

建议避免空腹吃荔枝,成人每天不超过15颗,儿童不超过5颗;糖友应尽量少吃或不吃。吃荔枝前可用清水或碱水泡5—10分钟,搭配面包、饼干等。(摘编自《楚天都市报》)