

夕阳境界

优雅变老的12个建议

教你一招

加拿大哥伦比亚大学心理学研究团队对1.4万名50岁以上成年人对衰老的态度及其身心健康进行了追踪调查。结果显示，上了年纪的人若对衰老持积极态度，慢性病风险较低，抑郁症、死亡风险均减半，大脑也会更加灵活；而持消极心态的人则老得更快。该研究作者艾瑞克·金教授表示，正向心态可能会促使更多的健康行为。因此，研究团队联合美国国家卫生院国家高龄研究所，给出了12个有助优雅、健康变老的建议。

维持目标感。退休后一时找不到目标和方向，可以回顾审视自己珍视的事物。比如，若觉得家庭最重要，退休后就可可在生活上投入更多时间；若平时很关注生态环保，可尝试参加环保志愿服务。

识别并拒绝有关衰老的负面信息。许多关于衰老的信息，不仅刻板老套，还有损健康。比如有人认，年纪大了，身体功能总要衰退，没必要保持活跃。

人们要辨识这类负面信息，千万不要被其蛊惑。

勇于尝试新鲜事物。积极主动学习新的、需要较少体力就能完成的事物，能促使心态更年轻。有研究指出，老人学习新事物能增进记忆力、自尊心及整体生活质量。因此，老人要始终保持“活到老学到老”的心态。

保持社交活动。《美国心脏协会期刊》指出，孤独、寂寞及社交孤立，会使人降低自尊心，较易患抑郁症，并增加患心脏病及中风风险。因此，若老人有亲友离世，最好能建立新的连结，可通过参加社团活动等来保持社交活跃，这点相当重要。

坚持步行8000步。坚持运动是健康变老的重要基础。一项针对40岁以上人群的研究显示，比起日行4000步的人，日行8000步以上的人死亡风险减半。因此，老人可通过园艺、遛狗等增加每日步行量。此外，运动有助维持肌肉量，让老人能更好地独立完成日常生活。

保持高质量睡眠。成年人每天需要7至9小时的睡眠时间，但不少老人入睡困难、睡眠质量降低，易导致烦躁、忧郁、健忘、注意力不集中、跌倒等，还会增加患阿尔兹海默症的风险。老人应建立规律的作息时间表，中午和下午尽量不要打盹；每天做点运动，但睡前不要剧烈运动；练习正念冥想，有助提升睡眠质量。

立刻戒烟。即便是有几十年烟龄的老人，只要戒烟就能降低包括癌症在内的多种慢性病风险、改善血液循环和嗅觉味觉、增加运动能力等。绝不能认为自己“年纪大了，戒不戒烟无所谓”，应

动。

健康合理饮食。有研究证实，地中海式饮食能显著降低因性猝死风险。这种饮食模式包含新鲜蔬果、全谷类、健康油脂、适量乳制品，且多吃鱼。当然，老人的饮食选择并不绝对，可结合自身情况，在专业营养师指导下合理膳食。

培养休闲爱好。老人有个休闲爱好，即可打发时间，也有助延年益寿。有研究显示，每天做点感兴趣的事，如阅读1个小时以上的老人，较不易发生失智。养宠物也能让人维持较好的认知功能。

远离酒精、谨慎用药。衰老带来的身心变化，可能容易让人滥用酒精，进而影响全身脏器健康，大脑也可能提早衰老。另外，老人更要谨慎用药，避免药物滥用或形成依赖。

定期体检。想要健康老去，必须“既治已病也防未病”。定期体检有助及时发现尚未发现的健康问题，及早治疗。建议老人每年至少体检一次。

出现抑郁迹象立即就医。值得注意的是，抑郁症在老人中的发生率很高，但不容易被识别。部分高龄抑郁症患者的主要症状并非悲伤，而是对事物不感兴趣、吃不下或睡不好，因此只要有疑似迹象，都应尽快就医。

培养休闲爱好。老人有个休闲爱好，即可打发时间，也有助延年益寿。有研究显示，每天做点感兴趣的事，如阅读1个小时以上的老人，较不易发生失智。养宠物也能让人维持较好的认知功能。

来源：生命时报

百科知识

老人进餐有个最佳顺序

生活中，大多数老人吃饭时都习惯先吃饭菜，再喝汤，饭后可能还会再吃些甜点和水果。其实，这种吃饭顺序并不利于老人的身体健康。复旦大学附属中山医院营养科主任高键介绍，对老人来说，科学的进餐顺序应是“饭前小碗汤，先蔬菜，再主食，然后才是鱼虾、肉禽类食物，水果和甜品可放在两餐之间”。

饭前喝汤，暖胃促消化。饭前喝适量清汤，如蔬菜汤、菌汤、蛋花汤等，既能暖胃，也可避免老人因吃得过急导致腹胀，还可刺激胃功能，促进对食物的消化与吸

收。高键提醒，喝汤要适量，一般100毫升至200毫升即可，大约一小碗的量。喝太多会稀释消化液浓度，减少正餐摄入量，长此以往可能导致老人营养不良。此外，饭后也不要喝太多汤水，同样会稀释胃酸浓度。

先菜后饭再吃肉，血糖更稳。蔬菜中含有大量的膳食纤维，可增加饱腹感，有利于减少后面主食、肉类等摄入量；还可在胃肠道中吸水形成胶团，延缓葡萄糖在小肠中的吸收速率，维持饭后血糖平稳。另外，米、面等主食的升糖速度较快，在蔬

菜后食用，可使饭后血糖升高较慢；动物蛋白的消化速率较慢，可支撑饭后较长时间的血糖供应。高键补充，蔬菜、主食、肉类的摄入顺序没有太严格的规定，老人在吃饭时，先多吃几口蔬菜，再吃主食、肉蛋等食物就行，各食物摄入量可参考《中国居民膳食指南(2022)》。其中建议，成年人应保证每天平均摄入300克~500克的新鲜蔬菜，其中深色蔬菜应占1/2；200克~300克的谷类，其中全谷物和杂豆为50克~150克；50克~100克的薯类；120克~200克的鱼禽、蛋类和瘦肉等动物性食物。薯

类中含大量淀粉，高键建议老人可将其当作主食。

两餐之间吃水果，不影响正餐摄入。水果中含果糖、葡萄糖和膳食纤维，前两者会迅速升高血糖，而后者则会影响到正餐食物的需求。因此，饭前吃水果可能导致老人食欲降低，正餐进食量减小，营养摄入不足；饭后立即吃大量水果可能增加消化负担。一般每天上午9~10点、下午3~4点，或睡前2小时吃水果是推荐时间。

来源：生命时报

性别和体重。女性曲线更明显，适合相对柔软、有弹性的床垫，能起到完全承托的作用；男性体重主要在上半身，可以选择相对较硬的床垫，这样身体压力能较均匀地分布在整个床垫上，更有利于休息。另外，体重较轻、体型偏瘦的人(身体质量指数小于18.5)不会使床垫下陷太多，若床垫太硬反而会感觉不舒服，因此可睡稍软一点的床垫；体重较重、体型偏胖的人(身体质量指数大于25)则可睡相对硬一点的床垫，有利于压力的均匀分布。

如今，随着生活水平的提高，老年人群越来越重视自身健康，选择一款适合自己的床垫，能在一定程度上提高睡眠质量，改善身心健康。但需要提醒的是，各位老年朋友不要盲目相信“包治百病的保健床垫”，如果感觉身体不舒服，应及时前往正规医院进行检查和治疗。

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

来源：生命时报

智能门锁须勤擦拭

智能门锁方便了人们的生活，解决了因忘带钥匙而被迫在门口等开锁师傅的窘境，同时还带有远程报警、智能猫眼、开锁记录等新功能，但它在带给我们便利的同时也增加了新的安全隐患。近年来国家及各省市的市场监督管理部门对智能门锁进行了多次抽查，各地消费者协会对智能门锁也进行了多次比较试验，发现智能门锁暴露出一些质量风险和使用问题，需要大家引起重视。

1. 设定密码别太简单。在门锁安装完成后，要修改智能门锁默认密码和增加管理员指纹。设定密码时，应使用6位以上的复杂密码，以增加破解的难度。

2. 不要随意暴露门卡。在使用门锁IC卡时

应注意妥善保管，不要将卡片随意暴露在外面，降低IC卡被复制的风险。在IC卡丢失或弃用时，需要及时在门锁上删除相应信息，以降低风险。

3. 输入密码要谨慎。在使用智能门锁过程中，每次输入密码时应适当遮挡，防止被不法分子偷窥，从而获取密码。此外，还要定期擦拭智能门锁，防止不法分子通过指纹残留和解锁痕迹复制指纹或者推算出密码，从而导致危险发生。

4. 选择有报警功能的门锁。选购时应选择有防破坏报警功能的门锁，在门锁被破坏时可以发出声光报警，迫使破坏行为停止。选购面部解锁功能的门锁时要选择大品牌的可以识别面部

立体信息的门锁。

5. 理智选购，不要一味追求新功能。购买智能门锁应通过正规渠道，并且要注意检查外包装产品信息、保修卡等是否完整，避免购买“三无”产品。购买时不要贪图“新功能”“新花样”，应以产品质量和安全情况为首要考量。

6. 注意电量。在使用过程中要注意门锁低电量报警，以防由于电量过低导致无法开门。选购智能门锁时要了解门锁在没电的时候如何应急开锁，同时要确定门锁应急电源接口的位置，以防在门锁没电的时候无法进门。在功能模块出现异常或损坏时，及时联系生产企业。

来源：生命时报

对虾有光泽更新鲜

对虾个头大，味道好，深受人们喜爱。很多人好奇，对虾的名字怎么来的？如何才能挑到新鲜的对虾呢？

上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任陈舜胜介绍，对虾是对虾科下所有物种的统称，有几十个品种，如中国对虾、日本对虾、斑节对虾、南美白对虾等。

通常所说的中国对虾主要产于中国黄海、渤海、东海等区域，因形体大(单个150克至200克)、味道鲜美，是虾中极品，通常不以斤(重量)选购而是以只、对(二只)购买，故有“对虾”的称呼。挑选要注意以下几点：

第一，外观有光泽的更新鲜。挑选对虾时，首先要观察其外观，新鲜的对虾表面有光泽，不新鲜的通常颜色发暗或有黑斑。

第二，头胸部与身体越紧密越好。从形态上看，新鲜对虾的头胸部与身体紧密相连，随着时间变长，新鲜度下降，对虾的头胸部与身体之间会出现松动、移位。

第三，肉质越紧实越新鲜。用手触碰对虾，如果虾肉质紧实，表明是新鲜的；如果出现虾体发软、壳肉分离、外观不饱满的现象，说明新鲜度已大下降。

来源：生命时报

久坐影响健康

每坐半小时活动五分钟可缓解

许多证据已证明久坐影响健康，因此不少专家建议人们少坐、多动。那么究竟应该如何量化？美国哥伦比亚大学研究人员表示，每坐半小时时起身活动5分钟就可以达到较为理想的效果。

哥伦比亚大学瓦杰洛斯内科与外科学院行为医学副教授基思·迪亚斯博士牵头的研究团队招募了11名中老年志愿者，其中大多数人身体健康，没有糖尿病和高血压。按要求，研究对象在5天内每天在实验室的人体工学

椅上坐满8小时。坐着的时候，他们可以玩手机、用笔记本电脑或者阅读，也会按时进餐。但其中一天，他们除了上厕所外不能起身活动。其余4天，他们可以每天从以下4种活动方式中任选一种：每坐30分钟或60分钟后在跑步机上走路1分钟或5分钟。

这5天里，研究人员会定时测量志愿者的血糖和血压，发现与一整天坐着不动相比，上述活动方式均可令志愿者的血压降低4至5毫米汞柱。此外，每坐30分钟后活动5分钟降低血糖的效果最明显，但坐60分钟后再起身活动对血糖没有影响。

研究人员还评估了志愿者的情绪、疲劳程度和认知水平，发现除每60分钟活动1分钟这一方式外，其余活动方式都能有效减轻志愿者的疲劳感，提振情绪。

来源：新华社

怎样预防肺结核

1. 首先要做好个人卫生防护，也就是做好隔离，切断肺结核杆菌的传播途径，避免细菌扩散。在公共场合一定要有戴口罩的习惯，因为结核杆菌主要是通过呼吸道飞沫传播，如果周围有肺结核患者打喷嚏或咳嗽，喷出的飞沫被别人吸收之后，有发病的可能，一定要注意做好个人卫生防护。

2. 增强机体的免疫力，只要机体抵抗力强，即使接触少量的结核杆菌，也不一定发病，这就是所谓的隐性感染，有些人只有在拍胸片的时候，才会发现自己感染过结核菌，这是机体抵抗力较强或接触的结核菌毒性较弱时，机体免疫细胞杀死结

核菌而自行自愈的一种表现。

3. 注意锻炼身体，避免劳累，增强抵抗力，也是预防结核很重要的方面。

肺结核小知识

1. 戒烟。现在已证明吸烟者患结核病高于不吸烟者，吸烟数量越大，患结核病机会越多。吸烟常引起咳嗽、痰液而掩盖肺结核症状，影响肺结核的及时发现和治疗。

2. 限酒。大量饮酒影响正常饮食规律，造成营养不良，抵抗力下降，同时酒可损伤肝脏，一旦患结核病可增加抗结核药对肝脏的毒性而影响彻底治疗。应避免长期熬夜，生活不规律。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办