

夕阳境界

乐观才有幸福晚年

百科知识

随着年龄增长,人体各方面机能开始退化,行动能力也逐渐下降,这是每个人都面对的自然规律。如何让衰老来得慢一些?近日,一项发表在《美国医学杂志-精神病学》的研究显示,乐观的老年女性行动能力往往更好。

该研究共纳入美国近6000名女性,年龄均在65岁及以上。在长达6年的随访中,参与者完成了4次身体机能测试,包括握力测试、步速测试等。研究人员对参与者进行采访,以判断其乐观程度。结果发现,心态乐观的老年女性步速更快,从坐姿调整为站姿的过程更轻松,握力也没有因年龄增长而下降。研究人员认为,乐观的生活态度有助于减少因压力引发的炎症,帮助女性保持良好的行动能力。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示:“心态好与身体健康之间常常互为因果,乐观的老人一般活动能力更强,而身体好、运动多又能让心

理更健康。这种相互促进的关系,对男女都适用。”总的来说,老人可以从乐观心态中获得很多益处:一是使体内激素水平相对稳定,有助于增强免疫系统功能。此前有研究表明,乐观情绪能显著提高免疫细胞活性,加速伤口愈合,缩短疾病的恢复时间。二是让人更注重身体健康和生活品质,从而更容易养成健康的生活习惯。三是让人用更客观、宽阔的视角看待生活中所遇到的问题,避免因产生不良情绪而影响身体健康。四是更易拥有良好的人际关系,从而获得更多社会支持。

乐观说来容易,但真正将其作为人生态度却有难度,对老人来说尤其如此。张侃认为,这与老人所处的阶段有很大关系。首先,进入老年期后,身体状况由盛转衰,多数老人还要与慢病共存,难免会产生悲观情绪。其次,多数老人从社会获得资源的能力下降,缺乏物质资源可能导致生活窘迫,精神资源不

足则容易引发沮丧、抑郁等不良情绪。再次,由于社会高速发展,跟不上时代变化,没有子女寸步难行成为很多老人的生活写照,让老人产生较大的心理落差,难以保持乐观自信。最后,因分歧与家人疏远,以及亲友死亡带来的人际关系缺失等,对老人来说都是极大的冲击,可能导致严重的丧失感和绝望感。

“事实上,相较于英年早逝的人,能够有幸步入暮年,也是一种幸运。”张侃说,所以,老人退休后应当比以往更积极、更乐观,具体应做到以下几点。

改变认知。老人应当认识到,衰老是自然常态,也是人生的必经阶段,乐观面对是最好的办法。比如,当发觉自己身体状态不如从前时,老人不应被负面情绪裹挟,而是要积极运动起来,选择适合自己的方式,如散步、打太极拳、游泳等,让身体和精神状态都越来越好。

早做准备。物质方面,老人最好提

前规划退休生活,如做好养老金、存款等经济储备。精神方面,老人可加入志愿者组织、为所在社区、街道做些力所能及的事情,从劳动奉献中收获满足感和价值感。

保持社交。退休后空闲时间多,老人可以培养一些爱好,由此结识新伙伴,而不是把自己困在小圈子里,饱受孤独困扰。需注意,老人社交频率不宜过高,以免影响日常生活。

融入社会。有些老人可能会先入为主地认为自己学不会新技术,难以融入社会,往往简单尝试一下就放弃了。其实,老人的学习能力是足够的,遇到问题可以找子女帮忙,看懂后自己勤加练习,而不是单纯依赖他们解决,假以时日就能熟练掌握。这样,老人的日常生活、交往能更自如,与社会的联系更紧密,获得的支持更多,整体状态也就会更加自信乐观。

来源:生命时报

老有所乐

适合中老年人的锻炼方式

随着年龄的增长,中老年人逐渐意识到保持健康的重要性,而运动不仅能够促进身体健康,还能够增进社交、释放压力、提升幸福感。以下是几种适合中老年人的运动:

1. 散步:散步是最为简单、易于实践的运动方式之一。饭后散步可促进胃肠道蠕动,帮助食物消化吸收,预防便秘。

2. 骑自行车:如果身体允许,老人可以适当骑骑自行车,骑自行车可以锻炼腿部肌肉和关节,防止关节炎和肢体僵硬。

3. 游泳:游泳被称为全身性的有氧运动,不仅可以锻炼身体各个部位的肌肉,还能够改善心肺功能,增强心血管健康。对于中老年人来说,选择在游泳池内进行轻松的漂浮、游泳,或是参加水上健身操、瑜

伽等活动,都是非常适合的。

4. 打太极拳:长期坚持打太极拳,可以改善身体内部循环,增强身体的柔韧性和平衡性,同时还能缓解压力、舒缓情绪,改善老年慢性病,有助于保护心脑血管的健康。

5. 跳广场舞:经常跳广场舞,可以增强记忆力,改善身体协调性,有利于身心健康。

总的来说,中老年人可以根据自己的兴趣和身体状况选择运动项目,保持身心健康,增进社交,丰富老年生活,但运动时应注意锻炼时间。早晨空气清新时,尽量做呼吸调节运动、扩胸运动等。不要在雾中运动,雾中含有大量有害物质、灰尘和烟雾,易引发呼吸道疾病。

来源:网络综合



水是构成人体成分的重要物质,发挥着重要的生理作用。足量饮水是保障身体健康的基础,也能帮我们维持正常的身体活动和认知能力。

我们的饮水来源很广泛,自来水、瓶装水、桶装水都可以选择。甚至有的人因为担心自来水的品质问题而偏向于选瓶装水或桶装水,这样选择真的就更健康吗?一起了解一下。

微塑料对人体的危害

不知道你有没有听说过微塑料?它在我们的生活中无处不在。微塑料,就是尺寸特别小的塑料颗粒,长度为1微米至5毫米,甚至还存在纳米塑料,长度比微塑料更小,仅为<1微米。

与微塑料相比,纳米塑料尺寸小,更容易在人体内各个组织器官游走,可以穿过生物屏障(比如细胞膜)并进入生物系统,包括血液、淋巴系统,甚至全身,对人体健康的危害更大。

生活中,我们和微塑料可以说是“朝夕相处”,含有它的东西相当广泛,只要是塑料材质的几乎就难免会有微塑料的存在。不仅如此,鱼类、贝类这些海洋生物的体内也可能存在微塑料污染,通过摄食会进入我们的体内。饮食是人类摄入微塑料的主要途径。据估算,每人每周大约会吃掉5克微塑料,相当于一张银行卡的重量。

也许很多人认为:微塑料属于异物,即便吃进身体也应该会从粪便中排出。

吃下去的微塑料的确会随着粪便排出一部分,但仍然有一部分会存在于我们身体的其他器官组织中。有研究发现,每10克人类粪便中平均有20个微塑料颗粒。科学家们陆续在人类切除的结肠标本,甚至胎盘组织中发现微塑料的存在。来自荷兰阿姆斯特丹自由大学的科学家首次从人类尿液中发现了微塑料的存在。这表明,微塑料可能随着血液流经全身,对各器官造成影响。

被摄入体内的微塑料,会影响微量营养素的吸收;增加肠道不适症状,比如腹泻、直肠出血和腹部绞痛;塑料颗粒还会刺破和摩擦器官壁,诱发炎症。

喝的水竟然有微塑料

今年初,美国哥伦比亚大学的研究人员在国际学术期刊《美国国家科

减少“微塑料”摄入 建议做好这几件事



学院院刊》(PNAS)上发表了一项最新研究。

研究人员首次利用新的光学成像技术,观测到瓶装水/桶装水中“纳米塑料/微塑料”的存在,发现每瓶1升装的瓶装水中,约含有24万个塑料微粒,包括90%的纳米塑料和10%的微塑料颗粒。并且,在反复开关瓶盖以及高温暴晒下,瓶中会产生更多的微塑料。

不过,并非只有瓶装水才会存在微塑料问题,自来水也难逃微塑料的污染。有研究对来自全球14个国家的159份自来水样本进行了分析,其中129份含有纳米塑料/微塑料,检出比例高达81.1%。

也就是说,无论是瓶装水还是自来水,在我们饮水的同时都会摄入一些微塑料。

怎么解决水中微塑料的问题

今年2月,广州医科大学和暨南大学联合开展的研究发现:把硬水烧开,再经过简单过滤,就可除去水中80%以上的纳米塑料/微塑料。

研究还发现,烧水的过程中,随着水温的逐渐升高,水中的微塑料去除率逐渐增加;水的硬度越高,对水中微塑料的去除效果越好。这是因为煮沸的过程让微塑料能够与水中的某些化合物共沉淀,容易被水垢包裹住沉淀在容器底部,从而起到更好地去除效果。

“多喝热水”是我国居民的传统养生方式,不仅喝得舒服,也能帮助我们减少微塑料的摄入,对健康更为有益。同时,

也建议大家烧开后多沉淀一段时间、不喝剩下的水以及使用过滤装置,比如自来水安装过滤器、用带过滤网的杯子等。

减少微塑料摄入小妙招

生活中,除了将水烧开后再喝之外,还建议从以下几个方面入手,减少微塑料的摄入。

1. 少用一次性塑料餐具
大多数外卖都是用塑料盒或塑料袋盛装食物,这些塑料制品都可能让我们摄入更多的微塑料。

也别把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物直接套在碗上吃,高温会让微塑料更多地溶解在食物中,在收到外卖之后,应当尽快将食物倒入自己的餐具中。另外,也要少吃塑料包装的食品。

2. 少用塑料砧板
有研究人员分别在聚丙烯砧板和聚乙烯砧板上切胡萝卜,评估使用这两种塑料砧板时,平均每个人的微塑料总接触量。

结果发现,二者均会使胡萝卜被微塑料污染,用刀切食物的过程,会脱落较多微塑料。据研究人员估计,如果用塑料砧板,一个人每年可能接触到1450万~7190万个聚乙烯微塑料,而聚丙烯微塑料约为7940万个。

3. 不吃海鲜内脏
微塑料能够进入一些海洋生物的体内,污染鱼类和贝类食物。所以,最好不要生吃水产品,一定要煮熟调透;其次,要去除其内脏和腮。

4. 少喝奶茶、少用塑料吸管
温度高的饮品或食物,会让微塑料释放得更多,包括但不限于热咖啡、热奶茶等饮品,很多人还习惯用塑料吸管喝饮品,这也会增加微塑料的摄入。

5. 不粘锅出现划痕后尽量不要再用
2022年发表在《全环境科学》上的一篇研究提到,几毫米的不粘锅划痕就能释放出大量微塑料。

大多数不粘锅的不粘涂层通常是聚四氟乙烯,也就是特氟龙,属于一种合成塑料,当炊具表面出现磨损时,可能会形成微小的聚四氟乙烯颗粒,然后污染食物并被人类摄入。

所以,不粘锅出现划痕后最好不要再用了,也别用不粘锅烹调质地坚硬的食物,比如排骨,不使用尖锐的铲子,并定期更换锅具。

来源:科普中国

听老人说话 发现脑问题

近日,一项发表在英国《衰老、神经心理学和认知》杂志的研究发现,说话速度可以作为衡量大脑健康程度的重要指标。

该研究共纳入125名健康成年人,年龄为18~85岁。加拿大多伦多大学心理学系等机构的研究人员对参与者进行了3项评估。第一项中,参与者需要回答与图片有关的问题,同时忽略耳机里传来的干扰,以测试其识别图像和回忆名称的能力。第二项中,参与者需要描述两个复杂的图像,研究人员对他们的语言表达进行分析,包括说话速度、停顿次数等。第三项测试的是执行能力,即参与者是否能处理复杂信息、保持专注、避免分心,从中可看出他们的大脑功能是否下降。结果发现,说话速度慢的人,大脑功能更差,但识别图像和回忆名称的能力与大脑功能下降并无关联。研究人员表示,在正常衰老过程中,很多说话停顿是因为要在脑中搜索合适的词语,这是一种与年龄同步的功能下降,语速变慢才是大脑健康变化的重要指标。

以往,这种针对言语听觉的项目,多应用于脑血管疾病患者的认知训练,已被证实能改善他们的视空间功能、注意力、语言与记忆力。此研究的创新性在于将其用在健康成年人身上,以评估其远期认知功能。未来,通过定期监测和分析老年人的语速,可以更早期地发现认知功能的变化,为及时进行个性化护理和治疗提供科学依据,帮助老人维持大脑健康。

除了语速,日常交流中容易被忽略的语音、内在逻辑等,也是老年人功能变化的标志。

口齿不清、语音变弱。有些老人说话含混不清,声音也小,家人觉得这是正常现象,其实这可能提示口腔衰弱。口腔衰弱可由牙齿缺失、口腔卫生不佳等多种原因导致;在老龄老人中比例不低,一方面会导致进食意愿和能力降低,进而引发营养不良,另一方面会导致构音能力下降,表现为口齿不清、语音变弱,严重影响社交功能。人的构音功能相当复杂,不仅涉及面部、口腔、喉部等多部位肌肉的协同,还是神经支配功能的重要表现。

逻辑混乱。有些老人说话颠三倒四,对方需要听半天才能理解,这也是大脑功能下降的表现。语言逻辑性涉及信息整合能力,一个逻辑性强、思路清晰的老人能清晰地组织既有信息,合理地安排语言结构,以更加流畅、连贯的方式表达观点。因此,语言逻辑性不仅关乎表达能力,更是大脑健康的重要体现。在专业的认知功能评估中,语言逻辑性是一个重要方面。

说话太多或太少。部分老人退休后不能适应环境变化,对自身价值失去认同感,再加上工作、生活能力下降,容貌日益衰老,可能引发不良情绪。另一方面,生活目标缺失和社交圈子缩小,使老人孤独感大增。老人的这些情绪问题都可能体现在说话上,抑郁或痴呆早期可能表现为淡漠、话少;焦虑患者情绪波动时,可能表现为多话。如果老人出现明显话多或过度沉默,并伴有身体状态的变化,比如睡眠不佳、食欲显著下降等,一定要引起重视。

很多时候,老人认知、心态等方面的变化在早期并不明显,容易被忽视,导致错失治疗良机。语言能力变化可以作为一个重要的观察窗口,一旦身边人与老人交流时,意识到他们出现语速变慢、语言逻辑混乱等情况,应及时带老人就医,进行专业评估。

来源:生命时报

贪吃「香浓」老得快

红烧肉、可乐鸡翅、曲奇、油炸花生……这些食物味道香浓,让很多人欲罢不能。然而,贪吃香浓食物不仅会带来发胖风险,还可能加速衰老。原因在于,它们晚期糖基化终末产物(AGEs)含量较高。

研究早已发现,AGEs能加速衰老,与糖尿病、慢性肾病、动脉粥样硬化、阿尔茨海默病、皮肤老化等的发生发展密切相关。

人体内的AGEs有两个来源,一是来自体内的化学反应,二是从食物中摄入。食物中的AGEs是美拉德反应的终产物,而这个反应与“色香味”的形成有关。简单来说,含有碳水化合物和氨基酸的食物,在120℃以上的高温烹制下,很容易发生美拉德反应,使得食物颜色发黄发褐,同时释放出诱人的香气。红烧、烤、烙、炸等烹调方式,几乎都会发生美拉德反应,并且其反应速度随着温度升高、水分减少而加快。此外,在烤制肉类前,用含糖调料(如料酒、蚝油)腌制,或在表面涂蜂蜜、饴糖等,也会促进美拉德反应,导致AGEs增加。要想降低体内AGEs含量,饮食上要做到以下两点。

第一,避免吃过高温度加工的食物。在新鲜、高水分含量的果蔬和鱼肉蛋奶中,AGEs的含量微乎其微,蒸煮食物中含量也很少。因为在大量水分、低温烹制的条件下,美拉德反应的发生速度非常缓慢。“东方健康膳食模式”要求降低烹调温度,多用蒸、煮、炖,少用煎、炸、熏、烧、烤等,其目的之一就是降低食物中AGEs水平。此外,吃烧烤、煎炸类食物,还会摄入促炎物质甚至致癌物质。因此,建议少吃以下几类食物:油炸、烧烤类食物,比如油条、油饼、烤肉、烤鸭等;煎炸烤制的坚果,比如油炸花生、五香瓜子等;加工肉类,比如腊肉、咸鱼等;味道香浓的面点,比如烤成褐色的饼干、曲奇、酥点、馍等。

第二,保证蔬果杂粮的摄入比例,适当食用天然香辛料。研究显示,使用柠檬汁、醋等酸味调味品,以及八角、大蒜等香辛料,都有助于减少烹调过程中产生的AGEs。此外,新鲜果蔬富含多酚类物质,有助于抑制促炎物质的形成。日常应多吃新鲜蔬果、全谷豆类,做到食物多样化。

最后要说明的是,任何物质都遵循“剂量决定毒性”的规则。含AGEs不等于有毒有害,因此不必完全戒掉香浓食物,控制好摄入量即可。

来源:生命时报

