

“老来瘦”啥都不做并不健康

吃动平衡心态好永保活力

俗话说：“千金难买老来瘦”，但这并不科学。专家指出，老年人不是越瘦越好，应该保持一个健康体重。此外，许多人认为人老了该享福了，什么事都不用做了，其实这样反而会导致老年人出现废用性失能。世界卫生组织提倡积极老龄化，就是老年人要根据自己的角色积极参与社会生活。同时，老年夫妻也要学会不断调整两个人的相处方式，要心理相融，重新获得亲密感，这样也有益晚年的身心健康。

老年人并不是越瘦越好
健康体重需关注两个指标

中华医学会老年医学分会第九届主任委员、北京医院老年医学研究所副所长于普林教授指出，由于老年人生理、心理方面的改变，比如缺失牙齿、口腔问题、吞咽困难等情况，还包括心情不佳的时候，都会影响到饮食，造成进食量减少。再加上老年人消化功能退化，很容易出现营养不良和贫血等情况。在这种情况下，机体的抵抗力就会下降。另外，很多老年人特别是空巢老人，对于食物的选择比较随意，造成进食量减少也是一方面原因。

“一些老年人肉吃得少，蛋白质饮食的摄入量低，这样容易造成肌少症”。于普林提醒说，肌肉减少会影响运动功能，使骨关节炎等疾病的发生风险增加，还会增加跌倒、尿失禁的风险，影响呼吸和消化功能等，这些都会让老年人更加衰弱。所以，老年人的体重还是应维持一个正常水平，并不是越瘦越好。

该如何衡量老年人的健康体重？于普林介绍，一般来说需要关注两个指标。

一是体质指数BMI。对老年人来说，从降低营养不良风险和死亡风险的角度来考虑，在血脂指标正常的情况下，老年人的BMI指标应在22-26。

第二个指标是全身脂肪含量。在同样体重下，过高或过低的脂肪含量对健康都是不利的，老年女性脂肪含量适合在17%-27%，男性在14%-23%区间比较合适。

于普林特别提醒老年朋友，健康体重离不开合理膳食，离不开科学运动，只有吃动两平衡，才能保持一个健康体重。另外，老年朋友

一定要注意肌肉力量的练习，进入衰老状态后，肌肉、骨骼、关节的退化是一个趋势，需要通过加强锻炼来增强肌肉力量和骨骼关节的强度。

维持身体正常功能
控制主要疾病解决“老年共病”

老年人同时患多种慢性病或多种疾病统称为“老年共病”，共病在老年人中非常普遍。据统计，美国有65%的老年人有共病，中国大约有76.5%的老年人有两种以上的共病。研究显示，80%大于80岁的老人有共病。

共病不仅增加医疗资源的消耗，也增加了老年人发生不良事件、失能和死亡的风险。中国疾控中心慢病中心书记李志新认为，人到老年，最重要的是要维持身体正常功能，而不应单纯追求疾病的治愈。所以对于老年人来说，疾病之后的康复非常重要。

李志新指出，对于老年“共病”的处理，不是疾病诊治的叠加，而是根据老年人自身情况加以综合考虑，控制主要疾病，其目的是以改善老年人的身体功能和保有较好的生活质量，让老年人能够参与更多的社会活动为最终目标。同时还要避免在现有的专科诊治模式下，共病老年人往往在多个专科就诊，因此导致多重用药、治疗不连续、过度医疗等问题。

警惕废用性失能
保持晚年生命活力

目前，世界卫生组织提倡积极老龄化。所谓积极老龄化，就是老年人要根据自己的角色积极参与社会生活，而不是说人老了该享福了，什么事都不用做了，这样反而会导致老年人出现废用性失能。

于普林指出，废用性失能不仅会使老年人的关节和肌肉退化，而且会使老年人的全身功能减退，是老年人的大敌。医学研究发现，老



资料图片

年卧床静养，身体各部位不活动的话，一周之后，他的体力就会下降10%-15%，如果这种状态持续两周的话，他的下肢肌肉就会萎缩20%。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟建议，老年也是人生的一个阶段，同时也担任着社会重要角色，老年人要学会社会参与，只有充当好自己的角色，才不会被社会所淘汰。同时，老年人加强社会参与既能增强体质，也能带来心情上的愉悦，对老年人的身心健康都有积极作用。

认知训练可保持记忆力
经常运动能健脑

人的认知功能，包括人的记忆力在内，总会伴随年龄的增长而缓慢下降，尤其到了老年，下降幅度会更大。但有研究发现，老年人的认知功能、记忆能力仍然是具有可塑性的。

李娟介绍，实验证明，通过进行记忆策略训练，老年人的记忆成绩会有显著提升，大脑也会变得年轻。还有研究发现，经常做一些日常的认知活动，像下棋、解字谜、甚至打麻将的老年人，比那些很少做认知活动的人，其老年痴呆患病率会降低67%。

另外，运动对保持老年人脑力的活力也非常重要。比如进入60岁之后，人的大脑部分管记忆的海马以每年1%-2%的速率在萎缩。有研究发现，如果让老年人做快步健走，一年之后，海马结构不但没有萎缩，而且还增长了2%。所以运动不仅强身健体，而且还可健脑。

那么，如何提升老年人的记忆力？李娟建议：

第一，集中注意力。别分心，增强抗干扰能力，一次只做一件事情。

第二，放松心情，循序渐进。克服焦虑、紧张等不良的情绪对我们的认知资源的耗用，延缓记忆力的下降。

第三，重要的事，多重复几遍，加深印象。还有一个非常有用的叫联想法，把一些没有什么意义的事物，通过联想把它变为有意义的事情。

第四，好记性不如烂笔头。随时用记事本、记事贴写下来非常重要。

老伴不是“出气筒”
老年夫妻更需“心理搀扶”

人生有缘才相聚，老来相伴是福气。可是在日常生活中，有些老年人习惯把老伴当成“出气筒”，这不仅会影响几十年的感情，对双方的身体健康也十分有害。

李娟指出，老年夫妻要重新获得亲密感，就要学会不断调整两个人的相处方式。她建议，老年夫妻最关键是要心理相融，心理相融主要有三个方面：

一是心理磨合。夫妻双方要学会正确看待衰老问题。记忆力变差、爱唠叨、经常发脾气，其实是人逐渐走向衰老的表现，应该携手共同面对，不断磨合。

二是心理搀扶。夫妻一方患重病或心情不好时，另外一方应该将心比心，站到对方角度多为对方考虑，多给对方一些支持和鼓励。

三是一起去喜欢的事情。老年人离退休之后，生活重心发生了变化，这时候需要做出相应调整。夫妻俩应该一起去喜欢的事情。如果两个人没有共同的兴趣爱好，就应给对方留出充分的空间、时间和自由，让他(她)独立去做自己想做的事情。当然，如果能携手一起去培养一些新的兴趣爱好就更理想。研究发现，共同的兴趣爱好，不仅能够培养新鲜感，有时候还会找到年轻时候恋爱的感觉。

哈佛大学有关幸福的研究发现，幸福是拥有良好的人际关系，而这当中最重要的就是高质量的婚姻关系，它才是真正让人幸福的最关键因素。

来源：中华养生网

