

# 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”。

## 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。根据世卫组织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。



## 105岁爱美奶奶活得很精致

福建泉州后龙镇105岁高龄的肖秀英是一位爱美的老奶奶,她喜欢穿碎花衣服,爱画眉毛,把生活过得很精致。

登门拜访的当天,肖秀英正在缝制衣服,衣服是她从儿媳衣柜里淘来的“古董衣”,因为喜欢上面的碎花,所以找出来重新缝补了好几次。

肖秀英的生活起居非常有规律,早起喝杯温开水是她维持了近五十年的习惯。孙女刘晓梅介绍,奶奶每天早上六点起床,洗漱后会坐下来喝早茶,比如喝一杯用人参粉、三七粉冲泡的保健茶。肖秀英对新鲜和时髦事物的好奇,

到了一百岁也没有削弱。孙女是肖秀英看新鲜世界的窗口,收到快递开箱的日子,就是两个人的节日——肖秀英最喜欢孙女淘来的各种精美小首饰,总会选上一两件给自己佩戴上。

在孙女的记忆里,奶奶以前就很爱美,出门干活儿都要打扮得很精致。对于肖秀英来说,爱美是一个系统工程,哪怕到了一百岁也没有懈怠过,每天出门前都要擦粉、画眉毛,戴首饰。“我年轻时基本不画眉毛,天生丽质不需要,到了90多岁时才开始学画眉毛。”肖秀英笑着说。

据《今晚报》

## 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,代茶饮饮用即可。此茶饮适用于经

常心情不畅、两侧肋部有腹胀感、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,代茶饮饮用即可。此茶饮适用于经常应酬、进食过多油腻食物者。

据《快乐老人报》

## 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、爬楼等,都能延长关节的使用寿命。

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”。

据《参考消息》《北京青年报》

## 抹了1年痔疮膏 结果是肠癌

杭州的余女士偶然发现大便有鲜血,因摸到一个小痔疮,她认为便血是痔疮引起,买了痔疮膏。然而,1年过去了,痔疮膏丝毫不起作用,她便血次数越来越多。在老伴儿的催促下,最近她到医院看病,结果医生告诉她,痔疮并不严重,进一步肠镜下发现离肛门10cm处有

直肠癌,已晚期转移。

杭州市第一人民医院肿瘤内科主任郑松说,超80%的直肠癌被患者自己当成痔疮。很多患者把便血不当回事,直到出现腹部包块、肠梗阻等严重症状才就诊,此时往往已是中晚期。

大肠癌早期可无症状,或症状不明显,但也不是无

迹可寻。腹痛、血便、黏液便、便次增多、大便变细、肛门下坠、便不尽感、肛门痛等疑似症状,若出现1—2项,要考虑是否为直肠癌,建议到医院进行直肠指诊和粪便潜血检查;若出现2项以上症状或症状持续时间较长,建议到医院做肠镜检查。

据《钱江晚报》

## 没有症状也要做胃镜

60岁的李女士刚退休,准备全面体检一下,然后周游全国。化验血、彩超、CT……都没事,可做完胃镜,却查出多个问题。有人疑惑自己胃肠没有任何不适,是否证明消化系统就是健康的?

消化系统出问题表现症状是多样的。如果出现口气、口臭、口苦等现象,就要考虑是否有幽门螺杆菌

感染;如果有胸痛、反酸、咽部异物感等症状,需要关注食管方面是否有问题了;如果有上腹饱胀、腹痛暖气或厌食等症状,有可能是胃和十二指肠出现毛病;如果大便出现异常比如腹泻、便秘或黑便、便血、黏液脓血等等,或者大便性状改变,那可能是肠道发生病变。有些早期消化道癌的患者,可能前期没有任何症状。对

于年龄超过40岁,或直系亲属曾患胃癌,或曾感染过幽门螺杆菌,或有抽烟、酗酒、喜食腌制品等习惯的人,胃镜检查有必要。

慢性非萎缩性胃炎平时没有症状,建议每3到5年复查一次;慢性萎缩性胃炎患者或病理结果显示中重度以上萎缩和肠化,建议每年检查一次。

据《半月谈》

## 一般放疗不会引起脱发

很多患者听到“放疗”时,心存恐惧,认为肿瘤到了需要放疗的阶段,就意味着癌症已经到了晚期。还有的患者担心放疗后头发都会掉光,严重影响美观。其实,这些都是对放疗的误解。

目前肿瘤治疗的方法很多,包括手术、放疗、化疗、分子靶向治疗、免疫治疗等。肿瘤的放射治疗是一种局部治疗手段,与手术

相同,均属于局部治疗,化疗则是全身治疗手段。

有些患者听到要放疗,就以为是癌症治不好了。其实,放疗并不是到了癌症晚期无法治疗的情况才介入的,而是在癌症治疗过程中介入的治疗手段。比如早期肺癌、早期喉癌、早期宫颈癌、早期前列腺癌,医生都会根据患者具体情况进行放疗。放疗也可以和手术、化

疗、靶向治疗、免疫治疗等结合,进行联合治疗。比如肿瘤过大无法进行手术的情况下,可以先通过放疗将肿瘤缩小,再进行手术。

一般来说,放射治疗与化疗不同,不会像化疗一样导致脱发。如果肿瘤长在头部,需要进行全脑照射的时候,有可能会脱发,但是放疗结束后,头发很快就能长出。

据《今晚报》