

特别关注

少吃真能延长寿命 降低一成死亡风险

近日,英国《自然老化》期刊上刊载了首个临床试验结果显示,热量限制对健康成年人的衰老速度确有减缓作用,可降低10%-15%的死亡风险。



减少热量后 衰老速度减缓2%-3%

热量限制又称饮食限制,经典研究中的热量限制是减少自由摄食的40%-50%,中度限制为20%-30%,轻度限制为10%-20%。上述新研究在美国的3个地方随机抽取了220名健康参与者。美国哥伦比亚大学和北卡罗来纳大学教堂山分校的研究人员分别在试验开始前以及开始后的12个月、24个月收集参与者的血液样本,以测量其中能够反映衰老速度的生物标志物。

分析结果显示,在这两年间,热量限制饮食模式虽然对参与者的生理年龄没有造成显著影响,但可以让健康成年人的衰老速度减缓2%-3%,这对应着10%-15%的死亡风险降低。

控制热量 有多重延寿效果

美国耶鲁大学曾发表的研究显示,每天减少14%的热量,即少吃252-328千卡的食物,约等于100克爆米花或猪

肉脯、50克薯片或锅巴,相当于减掉每天的零食,就可能有益延寿作用。

中南大学湘雅二医院老年医学科主任医师詹俊鲲表示,热量限制还可降低和延缓许多老年相关性疾病,如心脑血管病、II型糖尿病和癌症等,可能直接影响长期健康,并间接延长寿命。有研究证明,实施20%-30%的热量限制可获得以下健康益处:1. 减少炎症标志物,包括减少C-反应蛋白、肿瘤坏死因子和白细胞介素-6等释放;2. 控制心血管病风险因素,如降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)、甘油三酯和血压;3. 降低血糖水平,减少糖尿病患病风险;4. 减少胰岛素样生长因子和环氧化物-2,可能降低乳腺癌、前列腺癌和结直肠癌等癌症发生风险;5. 减少氧化应激反应,延缓衰老;6. 增加线粒体数量和活性,促进细胞的产能代谢。

限食的同时 不能缺营养

专家表示,每个人身体状况和生活方式不同,每日所需热量也不能一

概而论,总的原则是,尽量做到“早饭吃好、中午吃饱、晚饭吃少,每餐七八分饱,尤其晚上,应在保证不饿的情况下尽量少吃”。日常生活中,可通过定期计算体重指数【BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方】的变化,来衡量一段时间内自己是否热量摄入超标,从而及时进行控制。对65岁以下的成年人而言,BMI值应在18.5-23.9之间,健康腰围为男性小于85厘米,女性小于80厘米;老人BMI值可适度放宽,同时要关注身体肌肉量情况,应慎重采取限制热量的措施。

限制饮食热量要做好以下4点:1. 吃营养密度高的食物;2. 提高食物的消化能力;3. 提高肠道的吸收能力;4. 重视补充特定或关键营养素。具体来说,控制热量摄入应以绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、低糖水果等植物性饮食为主,还可以吃适量鸡蛋和肉类、鱼虾、豆制品、粗粮、杂豆等;烹调应使用橄榄油、亚麻籽油等健康油脂,尽量避免添加了糖的加工食品。此外,每天可适当补充多维元素片及益生菌、益生元,调节肠道菌群。 □牛雨蕾

不妨一试

常做四种训练 矫正扁平足

矫正扁平足,试试四种方法。

☆足底筋膜放松 端坐或站立位,脚踩筋膜球滚动,左右两侧各保持两分钟以上。

☆短足运动 站立,以大脚趾为首,连同其余四趾向地面压,将脚趾与足跟的距离缩短。保持足跟中立位,脚腕不能有很大的内翻动作。保持10秒,10次为1组,做3组。

☆提踵站立 双脚打开与肩同宽,大脚趾指向前方,保持脚跟处于中立位,脚跟上抬保持稳定,10次为1组,做3组。

☆踝关节灵活性训练 坐位,双脚同时做跖屈、背屈、内翻、外翻动作,尽最大努力使动作至最大角度,保持5秒,10次为1组,做3组。 □王琳

原来如此

手臂“偷”了大脑的血



出现头晕手麻,是“三高”,还是颈椎出了问题?导致中老年人发生头晕症状的原因有很多。近来,一种被称为“盗血综合征”的疾病出现,需引起警惕。

杭州市第三人民医院脑血管病科主任医师钟长扬说,盗血综合征全称为锁骨下动脉盗血综合征,是指一侧锁骨下动脉或无名动脉的近心端出现严重狭窄或完全闭塞时,患侧椎动脉血流逆行至

锁骨下动脉远心端供应患侧上肢,因而引起椎-基底动脉供血不足的症状。

“简单来说,就是手臂‘偷’了大脑里的血。”钟长扬说,50岁以上、有动脉粥样硬化的中老年人是这类疾病的高危人群。此类人群在生活中应积极治疗高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病,定期进行健康体检。

盗血综合征发病隐匿。若出现眩晕、上肢无力、发凉、双侧视力障碍,或左右臂收缩压相差在20毫米汞柱以上等典型症状,应及时就医。

盗血综合征会导致长期脑供血不足,不仅会引起头晕、眼花、上肢无力、麻木等,甚至有可能出现肢体轻瘫、视力障碍。因常规的检查手段并不容易发现,精确诊断需要通过脑血管造影(DSA)检查。 □林乐雨

健康饮食

做到七点 帮助老人预防噎食

老年人噎食不但危险,可能还是身体某些疾病发出的信号。

噎食有六大原因。

咀嚼功能不良 老年人牙齿松动脱落,嚼肌功能下降,可能会引起噎食。

吞咽动作失调 老年人吞咽软骨活动没有以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,从而导致食物落入气管。

胃酸分泌过多 老年人容易噎食,有的是因为胃酸分泌过多造成的,有的和膈肌痉挛有直接关系,还有的和幽门螺旋杆菌感染有关系。

咽喉部黏膜萎缩 老年人咽喉部黏膜逐渐萎缩,吞咽时力道不够,气管没有关紧,食物就会误入气管。

脑血管病因素 脑梗、中风等脑血管

病患者,也很容易出现吞咽反射障碍,食物下咽时,导致食物误入气管。

全身性疾病及各种器官系统的疾病如胃癌、食道癌、慢性心衰、慢性支气管炎、贫血、尿毒症、老年性精神病等,都可引起噎食、吞咽困难等现象。

噎食有三个表现。

1.突然不能说话,并出现窒息的痛苦表情。

2.用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔。

3.呼吸道被阻塞,憋气,面部涨红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮鸣音。

预防噎食,需注意七点。

饮食宜黏稠一点 以软食、半流质食物为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激食物。

进食时要少说话 不能大声说笑,或是看电视,以免分心。

进食糯米类食物一定要小口分食 仔细咀嚼再咽下,避免一次一大口。

吃带骨头的食物不要太心急 要仔细在口中辨别。若配戴假牙,则必须要固定好,假牙摇晃或脱落,也会影响吞咽功能。

食物不能块头过大 在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。

避免仰头吃药 头部往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。

练习口腔运动 日常多练习张口闭口、伸舌舌头、微笑动作,以训练口腔及面部肌肉。 □吴继敏

家庭保健

回想三件事 早识帕金森



早期识别帕金森病,建议常回想一下自己是否有以下几种情况:

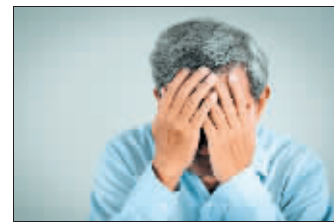
→是不是感觉动作变慢了 肢体沉重、倦怠乏力、使不上劲……临床中部分患者出现这些情况时,误以为患上了帕金森病,但实际上,运动缓慢才是帕金森病的最核心症状。与肢体无力不同,动作缓慢是指动作速度变慢、幅度变小,但力量本身不受影响。

→嗅觉、睡眠是不是出了问题 非运动症状中,帕金森病可表现出嗅觉下降、快速眼动睡眠行为障碍、情绪低落、便秘等。据统计,60%的帕金森病患者出现过一项以上非运动症状,25%的人有4项以上,且常出现在运动症状前。有研究表明,运动症状出现前20年,患者就可能面临嗅觉减退、便秘,前10年就可出现睡眠障碍。据此,“国际运动障碍病协会”发表了帕金森病前驱期诊断标准,表示可根据非运动症状、年龄、性别等预测未来患帕金森病的可能。

→有没有家族史 绝大部分帕金森病属于散发病例,遗传性的只占10%左右。尽管如此,散发病例的一级亲属罹患帕金森病风险仍会增加2-3倍,因此,有帕金森病家族史的人需警惕以上所述症状的出现。 □张忠文

疾病提醒

起身后头晕 当心直立性低血压



张先生在公园围观别人下棋,蹲在一旁看了四十多分钟,站起来时,一阵头晕让他险些倒地受伤。

如果平时老年人早晨起床时从卧位突然直立,或者像张先生一样蹲太久突然起身,导致血压急剧下降,出现头晕、眼前模糊、晕厥等症状,临床上称为直立性低血压。

如果患者出现直立性低血压,不要惊慌,可立即平卧3-5分钟或将大腿抬高,能明显缓解症状。症状严重时可及时前往医院,在医生的指导下服用升压药物。出现直立性低血压要当心继发性疾病。

一般来说,三种情况可能出现直立性低血压症状:

患某些疾病 各类神经系统疾病、内分泌及代谢疾病、心血管疾病、慢性营养不良等都会引起直立性低血压症状。

服用药物 服用某些药物也会导致患者出现直立性低血压的症状,如服用降压药、血管扩张药、镇静类药物等。

长期卧床 长期卧床的人也容易出现该症状。

□柴建文

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。