

100岁还能自理,才叫长寿!

张文宏:差别就在这4件事



家庭医生

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任

任张文宏的长寿定义,说到了很多人心坎里:“100岁还能轻度生活自理,不失去个人意志,不是躺在床上被人喂、吊营养液,这才是健康状态。”怎么才能做到?他给出4件非常具体的事。

防摔跤:长寿的“第一道防线”

张文宏直言:“人最怕的就是摔跤。摔跤以后卧床,卧床以后感染,感染就不行了。”在他看来,很多人最终不是死于肿瘤,而是死于感染。

为什么摔一跤会要命?链条非常清晰:肌少症→摔跤→卧床→肺部感染→细菌进入→最后衰竭。

根据中国疾病预防控制中心数据,跌倒是我国老年人因伤害就诊的首位原因;在65岁及以上老年人中,也是因伤害死亡的首位原因。

张文宏表示,老年人防摔跤,关键在于防肌少症,核心就两件事:

第一,每天吃够蛋白质,给肌肉“备足砖瓦”。国家卫生健康委发布的《成人肌少症营养指南》建议:健康老年人每天1.17克蛋白质/公斤体重;肌少症人群每天1.2—1.5克蛋白质/公斤体重。

优质蛋白要保证:鱼虾类每周300—500克,鸡蛋每天1个,奶每天300—500毫升或相当量奶制品,大豆每周105克或相当量豆制品,畜禽瘦肉每周300—

500克。

第二,每周锻炼两三次,让肌肉“增加少丢”。抗拒运动是最重要的“增肌运动”,通过克服外部阻力刺激肌肉蛋白质合成,直接增加肌肉量和肌肉力量。

举水瓶、弹力带练习、坐姿抬腿、靠墙静蹲等,都是安全有效的抗拒训练方式,可以避免肌肉流失。

护好牙:牙不好的人难以长寿

张文宏指出:牙齿防护一定要趁早,四五十岁就得开始打基础,不然等老了牙都掉光了,想吃什么都嚼不动。

很多人觉得“老掉牙”是自然规律,但事实并非如此。从现代医学角度看,老年人牙齿脱落并非必然的生理现象。年龄本身不是导致牙齿脱落的直接原因,真正的“元凶”是长期未得到有效控制的牙周病和龋齿。世界卫生组织推广的“8020”计划,即80岁时拥有20颗功能牙,正是为了打破“老掉牙”是自然规律的旧观念。数据也显示,我国65—74岁老年人中,仍有约9.3%的人牙周是健康的,这说明维持牙齿健康是可能的。

牙齿和寿命之间,有一条清晰的因果链:牙掉了→咀嚼功能下降→食量减少→营养不良、免疫力下降→肌肉流失→腿脚没劲→摔跤风险上升→卧床感染。

护牙,本质上是在给全身的健康“守门”。张文宏分享了自己的经验:“以前也就是刷刷牙,现在除了刷牙以外,我还漱口,漱口以后还要用牙线。”他特别提醒:“牙齿一旦开始烂,就不是一个两个,它可能一片牙齿都会出现问题。”

吃好饭:吃饭比旅游重要得多

很多老年人吃饭像是在完成任务,粥配咸菜,或者剩菜热一热又是一顿。张文宏指出,不少老年人舍得花钱出去旅游,餐桌上却极其随便,营养搭配一塌糊涂。

三餐怎么吃?一天三顿里,必须有一顿吃得充足、扎实。另外两顿根据年龄和活动量灵活调整。具体吃什么?张文宏的建议是:高糖食物要控制,膳食纤维和维生素丰富的蔬果、粗粮要增加,鱼、蛋、奶的供应必须充足。

别太省:很多人“节省”出了病

很多老年人舍不得倒剩菜,觉得放进冰箱就万事大吉。但冰箱不是保险柜,操作不当,省下的那点菜钱,根本不够医院急诊室里的账单。

冰箱只能延缓细菌繁殖,并不能杀灭细菌。他反复强调一个原则:隔夜菜一定要烧透了再吃。老年人一旦吃了被细菌污染的隔夜菜,有可能引发脓毒症,严重时危及生命。

这些食物最好不要隔夜:海鲜类、绿叶菜、凉拌菜、银耳、蘑菇、卤味、溏心蛋、半熟蛋、豆浆。如果要吃隔夜菜:尽量按量做菜,能不剩就不剩;剩菜要低温储存,分开存放,用干净加盖容器或保鲜膜覆盖;吃之前,一定要彻底加热。

真正的长寿,从来不是靠机器维持心跳,而是80岁能啃苹果,90岁能散步,100岁还能自理生活。张文宏提到的这4件事,串起来就是一条“长寿逻辑链”:防摔跤,守住站立的能力;护好牙,守住吃下的本钱;吃好饭,守住身体的原料;别太省,守住不被意外击倒的底线。

柚子虽好 服药期间需忌口

又到了柚子大量上市的时节。口感酸甜、果肉多汁的它,是很多人的心头好。金灿灿的柚子吃起来究竟有什么好处?

帮助降压控糖 专家表示,柚子属于高钾低钠的食物,经常食用有助于稳定血压。

柚子还是一种低GI(升糖指数)食物,且含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。但仍需注意控制摄入量,避免大量食用。

防心脑血管病 柚子中维生素C含量非常高,是梨的10倍、苹果的8倍多,维生素P的含量也很高,共同作用可降低毛细血管脆性,防止微血管出血,非常适合心脑血管病患者食用。此外,柚子含有柚皮苷和橙皮苷,这些成分可以降低血液黏稠度,减少血栓形成,预防脑血栓、脑中风的發生。

帮助预防便秘 柚子中含有丰富的不可溶性膳食纤维,不可溶性纤维可以吸附水分,增加粪便体积,从而促使肠道蠕动。柚子中的膳食纤维,就像是肠道清道夫,帮助排除宿便,保持肠道通畅,有助于预防便秘、维护肠道健康。坚持每天吃2至3瓣柚子,有助于改善便秘。

预防风寒感冒 柚子皮营养丰富,既可入药,也可预防疾病。柚子皮中富含黄酮类化合物,具有抗氧化、清除自由基的作用。柚子皮煮水饮用,有助发汗,特别适用于风寒引起的感冒。

抗氧化 助养颜 柚子富含维生素C、番茄红素、多酚类物质,具有抗氧化、延缓衰老、改善肤质的作用。多吃柚子可以使气血调畅、面色红润,中医所谓“肺气充则皮毛润”,正是柚子“润肺美容”之理。

有一点要注意,服药时最好不要吃柚子。

柚子与一些临床常用药物会相互“反应”,不能同时食用。专家提醒,柚子中含有一种呋喃香豆素类物质,会抑制人体内药物代谢酶活性,影响人体内

药物代谢,导致血液中药物浓度倍增,从而使得药效增强或不良反应增加。

也就是说,我们吞下一片药之后,药物并不会直接进入血液里面,而是先会在小肠中通过一种叫CYP3A4的重要酶被分解(代谢)。但如果吃了柚子,其中的呋喃香豆素会抑制分解过程,导致药物更多地进入血液,在体内停留时间更长。原本吃的是一片药的剂量,在体内可能相当于吃了数片。

这样一来,药物浓度飙升,会导致药效过猛或药物的毒副作用增加。比如最常见的降压药,与柚子同食后很可能会导致血压降得过低,出现头晕、心慌、乏力甚至晕厥。

目前已有报道和研究提到,呋喃香豆素能与很多种药物发生相互作用。常见的有:他汀类药物,比如辛伐他汀和阿托伐他汀;治疗高血压的药物,比如硝苯地平;器官移植抗排斥药物,比如环孢素;抗焦虑药,比如丁螺环酮;治疗克罗恩病或溃疡性结肠炎的皮质类固醇,比如布地奈德;治疗异常心律的药物,比如胺碘酮;抗组胺药,比如非索非那定等。

有人可能会想,如果食用柚子和服用药物间隔两三个小时,是不是就安全了?同样不建议。

一项对西柚汁展开的早期研究发现:饮用西柚汁4小时后,会导致小肠上皮细胞中的CYP3A4水平降低47%;另一项研究发现,单次饮用300毫升普通浓度西柚汁后,CYP3A4相关效应恢复半衰期约为23小时。即便是早上吃药,晚上吃柚子,都可能会有影响。

呋喃香豆素在不同的柚子当中含量会有差别,但大多数人并不能很好地区分各种柚子。所以,如果正在服药,柚子类的水果最好都别碰。

据人民网科普微信公众号



健康提醒

正确倒走 增强肌力提高平衡力

秋高气爽,公园晨练的人渐渐多了起来,时不时还能看见几个倒走的人。天津中医药大学第一附属医院推拿科专家表示,倒走的健身方法早在太极拳“左右倒卷肱”一招中就出现了。倒走健身对身体有很多好处,但并不适合所有人,帕金森患者、颈椎病患者和高龄老人均不适宜。需要强调的是,倒走健身一定要确保场地安全,避免跌倒。

据介绍,倒走可以激活下肢和腰部肌群、增强肌力,并有利于腰椎曲度的恢复,可有效减轻腰部疼痛,增加腰椎活动度。倒走还可以提高平衡、协调和稳定能力。倒走作为一种反序运动,其运动难度相对较大,能让大脑走出舒适区。倒走时,大脑需要更加集中注意力,增强身体各个系统的稳定性,从而锻炼协调能力、平衡能力。同时为了防止跌倒,大脑的视觉系统会主动判断周边环境以控制运动方向,从而促使大脑形成新的刺激,更能提高机体对环境和障碍物的反应能力。此外,与正走相比,倒走可以有效提高有氧耐力,增加能量的利用,往往比正走能够更多地消耗身体热量。

专家认为以下人群适合倒走锻炼:健康人群;轻度腰痛的人群。比如长期久坐、轻度腰椎曲度变直、轻中度的腰椎间盘突出症,倒走可以恢复腰部肌肉肌力和循环。倒走训练还可用于偏瘫患者的康复训练,但一定要在专业医生的指导下进行。而身体虚弱、骨质疏松的高龄人群和颈椎病、小脑病变、帕金森病、重症肌无力等疾病患者不适合倒着走。尤其是颈椎病患者可能加剧颈椎疼痛和眩晕,甚至会猝然摔倒。 据《中老年时报》