

# 中年存好这“6个宝” 老年才能有高质量的生活

□任璇

生活不仅要做好存钱储蓄，更要做好健康储蓄。人到中年存好这“6个宝”，老年才能有高质量的生活！

## 存好“心肺功能”

一项研究选取了5000多名中年男性，进行了长达46年的跟踪分析，发现中年人心肺功能检测结果良好，预示其未来50年内健康状况良好，寿命更长。

中山大学附属第六医院康复医学科王伟铭介绍，有些年轻小伙爬楼梯气喘吁吁，有些年迈老人一天到晚神采奕奕，为啥？差别就在心肺耐力。心肺耐力是一个人持续进行身体活动的的能力，它跟你的生活质量息息相关。

提升心肺耐力的方法，多推荐有氧运动。任何持续的、有节律周期性的、大肌群参与的达到一定强度的运动都可以认为是有氧运动。常见种类有快步走、慢跑、骑自行车、有氧操、游泳等。建议每周至少3次，每次运动30分钟左右，才能达到锻炼效果。

## 存好“肌肉”

中年时期少存脂肪，多存肌肉。中医养生专家佟彤介绍，年龄一过40岁，大多数人会感到体力明显不支，其中一个重要原因是肌肉开始减少，特别是参与运动的骨骼肌。骨骼肌从40岁开始，就会以每年8%的速度开始减少，这就是近年来越来越被重视的“骨骼肌减少

症”。它是运动能力减弱，甚至摔倒的根本原因。从这个意义上说，从40岁开始，储存肌肉就变得非常重要。

储存肌肉，一是要注重优质蛋白的摄入，如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；二是，年近40岁，更要保证每天必需的肌肉运动，抛开器械运动这种负重训练不说，至少需要每天快走30~40分钟，快走的时候要感到腿部肌肉有些乏力，运动有些酸痛为好。

## 存好“睡眠”

睡眠是身体修复的过程，关乎着健康。而中青年熬夜，会影响老年时候的睡眠。

“有些人生活不规律、节奏紊乱、经常不按时睡觉，这样的人到了老年出现睡眠障碍的概率非常高。”中华医学会呼吸分会睡眠学组委员、北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师郭兮恒研究团队发现，很多老年人出现睡眠障碍的原因往往跟年轻时睡眠习惯有关。

因此，保证规律睡眠，每天23点前入睡非常重要。

## 存好“骨量”

南方医科大学南方医院脊柱骨科主任医师杨德鸿表示，老年人骨质疏松的发生与年轻时积攒的骨量密切相关，我们年轻时多存些骨量就相当于我们多存些养老基金，将来更能源远流长。年轻时能达到的最高骨量增加10%，可

将骨质疏松发生时间延迟13年。为骨骼打下最好基础的时间是骨骼发育期，一个有利于骨骼健康成长的生活方式影响一生。

中青年骨量减少，与不良生活习惯有一定关系。比如，减肥瘦得没有肌肉；不爱运动，加之营养不均衡；宅在家，一点都不户外活动、晒太阳；吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因的饮料、吃得过咸等，都会影响骨量。

## 存好“指标”

河北省人民医院副院长、老年病科主任郭艺芳表示，中年时期高血压、高血脂、高血糖、肥胖、不运动，都是老年时期发生心梗、脑梗、心衰、肾衰的祸根。

中年人预防高血压、高血脂、高血糖、肥胖，这是健康老年的可靠保障；发生了以上4点要及时控制，力求把其对心脑血管的危害降到最低。

对于普通成年人来说，要关注自己的四个指标：血压标准：收缩压<120毫米汞柱，舒张压<80毫米汞柱；血糖标准：空腹血糖<6.1毫摩尔/升，同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升；低密度脂蛋白标准：正常值为<3.4毫摩尔/升；腰围标准：男性<85厘米、女性<80厘米。

## 存好“牙齿”

牙齿关系着说话发音、咀嚼食物、



消化道健康，若是到了老年期牙齿数量不足，可能会引起肠胃不适、食欲下降、身材消瘦等问题。有人觉得人老了牙齿掉了很正常，殊不知缺牙也会影响寿命。

人们很容易忽略牙齿健康，只有它疼了、松动了才会给予关注，尤其是老年人，平时清洁不到位、年轻时遗留的牙病、自然衰老，这些都会导致牙齿脱落。

建议每天好好刷牙，掉牙后及时补牙。世界卫生组织规定的老年人口腔健康标准是：65岁以上的老年人牙齿缺失在10颗以下，龋齿和填充在12颗以内，具有20颗功能牙。老年人每半年进行一次口腔健康检查，发现问题，及时处理。每年至少洁牙一次。

中年是老年的前奏，中年不留下的身体底子，老年就很难健康快乐地生活。所以，从现在开始为自己做好储蓄吧。

## 密集恐惧是种避险本能

□张敏婷

看到鱼群、蜂巢或是网络上的“密集图片”，你是否会感到头晕、恶心？相信不少人的答案是肯定的，于是“密集恐惧症”这个词被大家广泛传播。

其实，在最新的《精神疾病诊断和统计手册》中，并不存在“密集恐惧症”这个诊断，它可能不属于恐惧症，称之为“密集厌恶反应”更合适。其主要表现为，看到密密麻麻物体如蜂窝、莲蓬头后，出现焦虑、恐惧、紧张、厌恶等，还会感到头晕、恶心、出汗、头皮发麻、手脚麻木、起鸡皮疙瘩等症状，严重者可出现昏厥。这种现象在人群中很普遍，2013年的一项调查中，有16%的参与者表示对莲蓬头感到不适和厌恶。

人为什么会密集恐惧？有学者认为，对密集的恐惧是一种本能，也叫“趋避效应”。因为密密麻麻的、有对比度的视觉刺激，会被大脑处理为“很危险”，而其源头，有两种说法。

第一种说法是，密集恐惧来源于我们对寄生虫和传染病的厌恶。有研究者认为，许多致命的传染病如天花、风疹、斑疹伤寒、猩红热和麻风病等，都会在患者皮肤上形成不规则或大致呈圆形的脓疱团。当人类或动物皮肤出现

这类圆形簇集图案时，极有可能意味着病原体的出现。那些能发现此类线索的人就会主动逃离，降低感染疾病的风险。因此，人类在进化上就对簇集图像感觉厌恶，避而远之，这是正常适应性反应的一种夸大和泛化。

第二种说法是，密集恐惧可能是为了避免受有毒动物的侵害。有研究发现，那些可引起密集恐惧的物体具有相对高的对比度，如一些剧毒生物（蛇、蟾蜍等）的花纹。这些花纹图案可引起一些人的偏头痛。同样根据进化论，那些能够发现有有毒生物体的人类更有生存优势。

于是，每个人都可能有密集恐惧的倾向，这是为了对那些进化过程中伤害过我们的事物保持警惕，帮助我们远离可能导致感染、传播疾病、腐烂或有毒的东西。从这个角度看，对密集的反应是自我保护的一种机制。

如果你有比较严重的密集恐惧倾向，会出现强烈的身体反应，建议到正规的心理治疗机构，通过“暴露疗法”来治疗，在治疗师的引导下，逐步直面引起恐惧或厌恶的物体或情境。如果反应较轻，大可不必把它当作疾病，这是在我们适应自然、规避风险的一种优势。

## 喝玫瑰花茶还有这些门道

□章斌

说到爱情，怎么能忘了玫瑰？情人节来临，除了送玫瑰花，不妨给心爱的她（他）泡上一杯滋润的玫瑰花茶。

我国玫瑰花品种繁多，常见的多是观赏品种，也有一些品种可药食两用。食用玫瑰花为蔷薇科植物重瓣玫瑰的干燥花蕾，以紫红色较为多见。想要挑选到优质的食用玫瑰花，需记住以下两个要点。1.以香气浓者为佳。玫瑰挥发油是玫瑰香气的主要来源，也是名贵的天然香料。2.以花朵大、完整、鲜亮者为佳。黄酮、多酚和花青素等非挥发性物质大多在玫瑰花蕾中。那么，玫瑰花人人都能食用吗？不

能。出现明显的怕热、便秘症状的人，以及体质偏热者、经期和妊娠期女性要慎用。若你仍然不放心，建议咨询中医。

能直接食用新鲜玫瑰花吗？不可以。首先，花店里卖的玫瑰鲜花一般都是月季品种，而不是玫瑰。月季与玫瑰功效不一样。另外，花农会使用除虫剂给花除虫保鲜。因为除虫剂会残留在花蕾上，所以千万不要直接食用市面上出售的新鲜玫瑰花。

如何科学饮用玫瑰花茶？每日取3~6克玫瑰花，用150~300毫升90~95℃的热水煎煮15分钟后，倒出水饮用，留渣继续反复加水煎煮，以保证有效成分充分溶出。



## 手指呈杵状的要小心了 可能是心肺有问题

□任新玲 陈文芳

漂亮的手常被形容成“指如削葱根”，手指十分纤细，但有些人手看起来有些“粗笨”，每个手指都像一个小鼓槌，虽不美观，但很多人也没把它当回事。

这种手指医学上称为“杵状指”，也称槌状指、鼓槌指，是指在病理状态下，手指末端指节出现无痛性增生、肿胀、肥厚，形似杵状。直到19世纪后期，这项体征才逐渐被临床医师重视。如今大量实践表明，绝大多数杵状指均具有临床诊断意义，甚至可作为重要线索。

目前，杵状指的产生机制尚不清楚，一般认为与肢体末端的慢性缺氧、代谢障碍及中毒性损害有关。其中，相对常见的是以指端组织缺氧，通过某些血管活性物质引起局部微循环的血流增加，促使组织增生所致，尤其多见于以下疾病：  
呼吸系统疾病。杵状指往往是部分肺部疾病的早期表现，比如肺癌的首发或伴发症状。不少肺癌患者在早、中期已出现非转移性首发的肺外症状，杵状指较为常见，尤其是长期吸烟的中老年患者。各种转移性肺癌、肺癌奇奇病、纵膈肿瘤、胸膜间皮瘤、支气管扩张、肺脓肿、弥漫性肺间质纤维化、尘肺、开放性肺结核等疾病，都可表现出杵状指。  
心血管疾病。先天性青紫型心脏病、亚急性细菌性心内膜炎、主动脉弓动脉瘤、无名动脉瘤、尺动脉瘤、腹主动

脉修补术后感染或动脉导管未闭伴血液反流等疾病，都可造成指端组织缺氧等情况，引发杵状指。

消化系统疾病。多见于肝硬化、溃疡性结肠炎、食管癌、结肠癌、克罗恩病、结肠多发息肉、肠结核等。

其他。慢性高山病、甲亢症状控制后及某些遗传性杵状指等。

临床中，杵状指并不易判断。由于肿胀部位不同，手指末端可呈现不同形态。当指甲基部的组织均匀肿胀时，造成甲面膨隆、甲床肥厚；如果肿大局限于手指末节近端，则形似鹦鹉嘴；如果中间部分的软组织呈明显周围性肿大，便会形成鼓槌状。杵状指中，环绕指甲的皮肤光滑发亮，表面微细皱褶减少、消失；指甲变短，还可出现纵行细沟。

判断自己是否为杵状指，可尝试以下3种测量方法。

甲上角测量。甲上角是指手指末节背面皮肤与指甲构成的基底角，正常人的角度小于160°，但早期杵状指甲上角往往大于180°。

指厚比。即手指末节的厚度与远端指节厚度之比，正常人平均为0.895，杵状指的比值大于1.0。

Schamroth征象。可将双手的同一手指（通常为中指）的指甲面及末节指关节背面贴在一起。正常情况下可形成一个菱形窗口，而杵状指的缝隙会变小、消失。

需要提醒的是，临床上并没有生理性杵状指。一旦发现这种情况，一定要尽快就医，查找相关病因。

# 陆军军医大学曾春雨团队最新成果 为治疗缺血再灌注损伤提供新思路

□韩愈 王奕璇

中国人民解放军陆军军医大学陆军特色医学中心心血管内科曾春雨主任带领团队，研究发现GRK4-RIPK1轴促进肾小管程序性坏死，靶向抑制肾脏GRK4能有效缓解缺血再灌注损伤造成的肾损伤，为治疗缺血再灌注损伤提供了新思路。研究成果于2023年1月发表于医学领域权威期刊Kidney International。

缺血再灌注损伤，即指缺血器官在恢复血液灌注以后，缺血性损伤进一步加重的现象，是心血管手术后常见的并发症，也是急性肾衰竭和肾移植肾损伤的主要原因。目前，肾脏缺血

再灌注损伤的发生机制尚未阐明，临床上也缺乏有效的药物治疗。

据了解，急性肾损伤是一种发病机制复杂、治疗方法有限的临床综合征，严重的急性肾损伤可能危及生命，并增加慢性肾脏疾病和死亡的风险，肾脏缺血再灌注损伤是引起人类急性肾损伤的主要原因之一。早期研究表明，以肾脏小管细胞凋亡和坏死为主的小管损伤是急性肾损伤早期阶段的主要病理特征，但急性肾损伤后调控肾小管细胞死亡的确切机制仍不清楚，影响了治疗方案的研发。

曾春雨团队长期致力于研究G蛋白偶联受体激酶GRK4在高血压病中的作用，团队前期发现GRK4促进心

肌细胞凋亡、恶化心梗后的心功能，表明GRK4是恢复心功能的靶点。

此项实验中，研究人员建立了双侧肾45分钟缺血再灌注损伤的模型，发现GRK4在缺血再灌注损伤中高表达。研究团队在陆军特色医学中心心血管外科胡义杰主任的支持下，发现GRK4在心脏体外循环手术急性肾损伤患者24小时尿沉渣中高表达，且表达与肾损伤程度呈正相关。

研究团队通过对肾脏特异性敲除GRK4小鼠进行缺血再灌注损伤手术，发现GRK4缺失显著改善小鼠肾功能，组织切片染色发现肾损伤减轻、肾细胞坏死减少。进一步针对近曲小管上皮细胞进行深入研究后，发现核转位的

GRK4结合STAT1并调节RIPK1表达以调控细胞程序坏死。为了明确GRK4作为缺血再灌注损伤治疗靶点的临床转化潜力，团队成功构建了肾脏靶向性递送siRNA-GRK4纳米材料，显示了其能有效改善缺血再灌注损伤的肾脏损伤和小管细胞坏死。

曾春雨介绍，根据GRK4在肾小管的表达丰度较高、与急性肾损伤呈正相关等特点，把GRK4作为肾脏损伤治疗靶点，从肾小管死亡这一源头着手，对急性肾损伤的发展进行有效治疗，保护肾功能。这项研究结果支持GRK4作为急性肾损伤中一个有吸引力的药物靶点，在缺血再灌注损伤的肾损伤中具有重要的临床转化价值。

## 上班真的会“累丑”吗



□申敏

“蹲”长期以来都是很好的力量训练方式，靠墙静蹲不仅可以锻炼肌肉，还能缓解关节疼痛。

上海体育科学研究所研究员刘欣解释，靠墙静蹲的最大功效是增强股四头肌力量。当股四头肌增强后，能有效分担膝关节承受的身体重量以及运动带来的冲击力，以此减少关节损伤。因此，如果想要增强肌肉力量和关节的稳定性，靠墙静蹲这个训练简单又实用。

刘欣表示，别看靠墙静蹲看起来容易，做起来并不简单，而且动作分等级进阶，建议大家根据训练目的和个

## 靠墙静蹲，练大腿护膝盖

人能力选择。

浅蹲一半蹲—深蹲。靠墙蹲的位置高一点，即浅蹲，小腿与地面保持垂直，避免膝盖超过脚尖；之后可逐渐到靠墙半蹲，再到靠墙深蹲，以增强腿部力量。如果想增加难度，膝盖可以略微超过脚尖，以更好地刺激股四头肌，但膝关节压力也会增加，训练时以不产生膝关节疼痛为度。

单腿靠墙半蹲。如果想进一步提高股四头肌和腘绳肌的协调性，促进膝盖稳定性，就要求有更高的核心力量。

间工作导致的睡眠不足、生物钟紊乱，将影响人体“瘦素”的分泌，这是维持体重稳定的重要激素。同时，巨大的工作压力也会导致人体分泌更多的肾上腺皮质激素，这种激素会增加人的食欲。这样一来，胃口一好吃得多了，体重自然就“噌噌”上去了。

此外，长时间的工作劳累也会导致人体原有激素平衡遭到破坏，引发病理性脱发。随着工作疲劳和压力的不断累积，不少打工人的发量也就不

断变少，发际线不断后移了。同时，很多打工人长期坐在电脑前，他们的不良姿态也会产生极大的影响。就拿弯腰驼背来说，这不仅会导致颈椎、脊椎的受力加大从而导致变形，还会让颈部、腰间的血管和神经受到不同程度的挤压，让人体态变差的同时患上颈椎病、腰间盘突出等疾病。

有低头、久坐不动、翘二郎腿、脖子前伸、弯腰驼背等不良姿态的打工人，注意及时纠正。

如何防止“上班变丑”？勤洗澡能解决“上班丑”吗？答案是不能，洗澡只能清洁我们的皮肤表面，而防止“上班变丑”还需要从根源上解决。

总的来说，消除疲劳是关键。打工人可以适当放松身体，工作中定时起身走动，促进血液循环，保护我们的骨骼和肌肉，避免各种疾病盯上自己。同时放松心情，保证每天都有充足的睡眠，这样在工作中才能有足够的精力来抵抗压力。

当然，如果出现明显的焦虑、抑郁等不良情绪和身体不适，及时寻求心理师的帮助也非常重要。

(来源：科普中国)

断变少，发际线不断后移了。

同时，很多打工人长期坐在电脑前，他们的不良姿态也会产生极大的影响。就拿弯腰驼背来说，这不仅会导致颈椎、脊椎的受力加大从而导致变形，还会让颈部、腰间的血管和神经受到不同程度的挤压，让人体态变差的同时患上颈椎病、腰间盘突出等疾病。

有低头、久坐不动、翘二郎腿、脖子前伸、弯腰驼背等不良姿态的打工人，注意及时纠正。

如何防止“上班变丑”？勤洗澡能解决“上班丑”吗？答案是不能，洗澡只能清洁我们的皮肤表面，而防止“上班变丑”还需要从根源上解决。

总的来说，消除疲劳是关键。打工人可以适当放松身体，工作中定时起身走动，促进血液循环，保护我们的骨骼和肌肉，避免各种疾病盯上自己。同时放松心情，保证每天都有充足的睡眠，这样在工作中才能有足够的精力来抵抗压力。

当然，如果出现明显的焦虑、抑郁等不良情绪和身体不适，及时寻求心理师的帮助也非常重要。

(来源：科普中国)

意以下几点：

避免膝盖内扣。靠墙静蹲的正确动作应为：双脚与肩同宽，双脚位置在身体前方，整个躯干紧贴墙壁（头不需要），膝盖弯曲，保持小腿与地面垂直，切记不要出现膝盖内扣，否则增加膝盖压力。

时间要求。一般要求做到力竭为止，一开始可能只能坚持20秒，但经过长时间训练就能坚持2分钟左右。深蹲的角度和保持时间可根据自我能力调整。

频率要求。建议每周至少训练4~5天，每天做1~2组即可，如果训练中觉得吃力，就靠墙休息一下再练。

综合运动。靠墙静蹲只是辅助性训练，平时要搭配其他运动方式。