

健康的钥匙可以掌握在自己手上

“60岁,现在开始第二春”



据“2015 幸福9号·新民智能+养老高峰论坛”上披露的信息显示:沪籍人口中每3人中就有1个60岁及以上老人,上海已经进入深度老龄化阶段。传统的家庭养老模式因此不堪重负,家庭照料功能持续弱化。在本届论坛“至臻堂·医养结合适宜技术分论坛”上,专家们提出:“60岁请别叫我老年人”、“因为现在才开始第二春”;只要保养得法,延缓衰老完全可以做到;自我保健作用将远远大于家庭照料;从饮食到生活习惯,健康的钥匙可以掌握在自己手上。

叶雪菲

◇“九种体质”让健康来得更“精准”



张晓天
上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任

很多人都会有疑问,为什么出来吃顿饭,有些人完全没事,有些人当晚就会拉肚子,而有些人第二天会长痘?

在至臻堂·医养结合适宜技术分论坛上,上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天教授表示,不同的人具有不同的体质,体质的偏颇往往是导致疾病发生的基础性因素。针对不同体质,及时进行健康调养,就能精准、有效地预防疾病、提高生活质量。

张教授介绍,人的体质一般分为九种,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质,每个不同体质状态的人外在表现是不一样的。

拥有平和体质的人一般身体健壮,患病比较少,表现为气血调和,不易疲劳。因此,平和质人群保持原来的膳食平衡的状态,不要乱用滋补品即可。平时可用苹果花、柠檬片、月季花、枣片等体质茶来调补气血,延年益寿。

气虚体质人群一般肌肉不健壮,会有疲乏、气短的表现。这类人易患感冒,内脏下垂,病后康复比较缓慢,不耐受风寒。可选用含有人参、黄芪的保健品,冬天用红参,夏天用西洋参来进行调补。张教授建议,平时可常做“揽赤龙”——端坐

手心口双膝,排除杂念呼吸稳,舌抵上颚搅动,唾液盈满咽三口,来补气、养气。

阳虚质人群一般白白胖胖,看起来健康,其实体内阳气不足,常会感觉胃寒怕冷。喜欢吃热食,耐夏不耐冬,容易感受湿气。这类人容易患哮喘、消化不良等疾病,适合在冬天调理。可采用“暖肾俞”——将双手手心相互摩擦至极热时,将双手心贴在腰部两侧肾俞穴上,经常做可提高人体抵抗力。

阴虚体质的人往往喜欢吃冷饮,大便较干燥,容易犯失眠、便秘、口疮、慢性咽炎、糖尿病等疾病。这类人耐冬不耐夏,可选枸杞、西洋参、百合花等调理茶。

痰湿质人群比较多,一般形体肥胖,但性格较好。这类人皮肤油脂分泌较多,胸口闷痰多,易患糖尿病、高血压、高血脂等,对于梅雨季节湿重的环境适应能力较差。平时可以多喝柠檬、郁金香、普洱等体质调理茶来健脾利湿、化痰。

湿热质人一般面垢油光,容易生痤疮,夏末秋初时段最为明显。这类人到冬天时不宜马上直接服用高方,需先进行调理。生活中可用薏薇、野菊花、大麦等进行调理。

血瘀质多表现为女性,肤色晦暗、唇舌暗紫。这类人易烦躁、健忘,不耐受寒气,是心脑血管疾病的好发人群,可采用药浴、足浴等来活血祛瘀,疏通经络。

气郁质人群一般神情抑郁、性格内向,容易患抑郁症等,不耐受阴雨天气。可常做“擦面功”——两手生热,随即用手掌的热力,顺着鼻的两旁、眼圈及额前向下到下颌做洗脸状,来疏解情绪,提神醒脑。

特禀质往往天生有缺陷或患有过敏症状,这类人主张用健脾补肾来补全后天,尤其在过敏季节,可以泡黄芪茶来增强体质。

◇代谢综合征让糖尿病风险增高5-6倍



闻杰
华山医院静安分院内分泌科主任医师

◇中老年人多数健康问题源于饮食



汤庆娅
上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任

在晚宝网·老年营养干预论坛上,上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅教授指出,现在中老年人群的健康问题,大部分与生活方式密切相关,主要源于日常饮食,脂肪肝、高脂血症、肿瘤等疾病的发生都与日常生活关系密切。

据调查,上海的糖尿病人群已经从10个人当中会有1个,发展为现在的7个人当中就有1个,目前发病率已经达到15.6%。有人不禁疑问,为什么平时不吃糖却还是患上了糖尿病呢?汤教授解释,可能平时糖吃得少,但油、脂肪却摄入过多,这些超标的能量进入体内分解后互相转化,最终量变引发质变,糖尿病就出现了。

许多以前都存在一个观念,年纪大了肾脏功能也变差了,那饮食就要清淡一些,而清淡就是吃素。

◇脑健康将是未来高质量生活最重要的钥匙



王桂松
上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主任医师

上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主任医师王桂松教授介绍,我国是脑卒中大国,每年新发病人群超过300万,且以8.7%的速度增长,其致死率超过75%,大多留下偏瘫、失语等症状;2014年统计,我国老年痴呆患者逾500万,占世界总病例数的四分之一,且每年平均有30万新发病例;精神疾患发病率增高,尤其是抑郁症和焦虑障碍的终身患病率已超过人群20%;帕金森、癫痫及其他神经退行性疾病在老年人口的非发病率逐渐增加……脑健康问题已经成为影响未来老人高质量生活的“元凶”之一。

王教授指出,如何面对老年人

◇腰带越长寿命越短



韩婷
上海同济大学附属第十人民医院营养科副主任

任韩婷指出,多数代谢综合征主要表现为腹型肥胖。正如欧美俗语“腰带越长寿命越短”,肥胖已被认为是目前很多慢性疾病发病的前期症状。

据调查,上海、北京、武汉等大城市,代谢综合征的粗患病率为14%-16%。总体上呈现北方高于南方,城市高于农村的趋势。男性患病率明显高于女性,患病率随年龄增长而增高。65岁患病率男性高于女性,65岁以后女性高于男性。韩主任表示,肥胖、高血压、高血糖、饮食不当、缺乏锻炼等不良生活习惯都会引起代谢综合征,而预防代谢综合征的根本就是吃动平衡,管住嘴迈开腿。

常饮酒的人代谢综合征的发病率会随之升高,睡眠好、常运动的人发病率

会降低。韩主任建议,每周的运动时间应大于等于150分钟。对于代谢综合征的诊断,最主要的判断标准是腰围的增大、腹部的肥胖。建议男性腰围应在90厘米以下,女性则在85厘米以下。

那普通人群应该怎么判断肥胖?韩主任介绍,最简单的方法就是体质指数,即体质指数=体重/身高的平方,正常应该在18.5-24.9之间,超重则在25-29.9,一般建议20-25之间。也可通过肥胖度来进行判断。肥胖度=(实际体重-身高标准体重)/身高标准体重×100%。当结果大于等于10%为超重;20%-30%为轻度肥胖;30%-50%为中度肥胖;50%以上是重度肥胖;大于100%是病态肥胖。

闻杰教授指出,代谢综合征和Ⅱ型糖尿病之间的关系就像藤与瓜,代谢综合征是藤,Ⅱ型糖尿病则是瓜。代谢综合征可预测Ⅱ型糖尿病的发生,一般而言,当你患有代谢综合征,那么发生糖尿病的可能性比以前高1倍以上。

此外,发生Ⅱ型糖尿病的代谢综合征患者患心血管疾病的风险也随之增高。

汤教授表示,这个概念其实是错误的。老年人也要补充蛋白质,而且应该是优化蛋白,除了奶类和蛋类,鱼类是老人动物蛋白最好的来源。

汤教授介绍,人从30岁开始,基础代谢能力就开始走下坡路,此后在人生的整个阶段会下降10%-20%。50岁以后的每十年,人体的能量需要量就会下降5%。由于老年人的动作逐渐变慢,运动量相应下降,到了50岁、60岁以后饭量也要相应减下来,约减10%的量。活动量多的老年人可以适量多吃一点,活动少的老年人则需减少,饮食与运动量的平衡将是健康的最大保障。当然,蛋白质的摄入还是要保证的。

脑健康及康复护理问题,是脑科学未来最大的挑战。目前,全世界已展开多项“大脑计划”。脑机接口技术通过控制两条虚拟手臂的运动,将极大程度帮助严重瘫痪病人恢复运动能力;神经电刺激技术,针对脑深部不同核团刺激治疗不同疾病,如帕金森病、癫痫、厌食症、强迫症、药物成瘾、戒毒、顽固性疼痛等都具有良好的治疗作用。

未来,智能化与大数据的结合将造福更多存在脑健康问题的人群,具有人工智能的家庭管家将不再只存在于想象,通向健康的钥匙已经握在我们自己的手中。