

四川大学华西医院针对1.7万人的研究发现

“社牛”老人容易长寿

生命时报记者 施婕

我们如何才能健康长寿?一直以来,人们孜孜以求,从医、食、动、养中寻求答案,却忽视了一个重要因素——社交。作为群居动物,社交行为不仅影响人们的日常生活,也与每个人的健康息息相关。《美国公共健康杂志》刊登新研究指出,在社交场合表现出色,与谁都能游刃有余交谈的人(简称“社牛”),更容易长寿。

社交触发“长寿因子”

四川大学华西医院研究团队对1.7万余名65岁以上老年人的数据进行分析,按照社交频率将他们分为五组:从不社交、有时参与、至少每周一次、至少每个月一次、几乎每天社交。研究发现,10年随访期内,社交活动多的老人,累积全因死亡率显著降低。与从不参加社交活动的老人相比,其他四组全因死亡率依次下降21%、22%、26%和30%。这意味着,更频繁的社交活动与更长的寿命有关。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃接受记者采访时表示,老年人的依恋需求更复杂。一方面,面对社会角色转换,不

少人退休后睡眠、食欲、精神状态不如从前,安全感降低,对亲人、朋友会更加依恋。另一方面,负面情绪更容易侵扰老人,并影响他们的身心健康和生活质量。这个时候,老人更需要心灵的陪伴和呵护。而良好的社交行为能触发体内的“长寿因子”,通过有益的社交活动,老人能拥有活跃的思维、愉悦的身心、健康的生活和有效的社会支持,这些指标都是健康长寿的基石。

具体来说,与三五好友喝茶、聊天、下棋、郊游能增进情感联系。在与朋友的交流中接触新知识、新信息,不仅能提升思维能力,还能开阔眼界。走出家门,由静态活动转为动态活动,能改善身体素质,减少因久坐带来的疾病风险。爱社交、朋友多,有助老人获取更多信息和资源,得到更多帮助。

三五好友最适宜

不过,张侃也指出,虽然常与人打交道、多参与社交活动有益健康,但仍应讲求适度。

美国密歇根大学研究发现,老人有16个朋友对健康最有益。但张侃认为:“朋友绝

非多多益善,于我们的传统文化而言,16个朋友显然多了点。年轻时,人们常常追求广阔的社交圈。到了老年阶段,由于精力有限,老人更希望能与志同道合的朋友相伴而行。从我的人生经验来看,老人有3-5个朋友最合适。”这3-5个朋友可以在老人的社交生活中发挥四种作用。

交心 当老人出现负面情绪时,如果能有懂自己、可信赖的朋友谈谈心,把不良情绪宣泄出来,相互安慰和支持,心情就会变好。

结伴 晚年时光,老人有更多时间培养兴趣爱好,可以与志趣相投的人结伴,参与有益健康的活动,能在探寻乐趣中寻求进步。

互助 子女不在身边时,如果老人遇到困难或突发疾病,可以寻求朋友、邻居的帮助,帮忙出谋划策,紧急送往医院。

榜样 退休后,老人容易出现“不中用了”的心理,失去生活目标。俗话说:“三人行必有我师”,老人可以学习朋友身上的长处,燃起晚年生活的热情。比如,学习有些老人退休后依然发挥余热,在社区积极做贡

献;学习有些老人每天都安排运动时间,可以和这类朋友组成“运动搭子”,更容易将运动习惯坚持下来。

如何拓展圈子

乐于交友、善于社交并非人人天生就有的能力。张侃表示,如果不爱社交对自己的影响不大,相反还很喜欢这样的生活,则不需要刻意改变现有的生活状态。希望丰富社交生活的老人,可以通过几种方式拓展圈子。

主动走出家门 多参与社区组织的活动,也可以报名老年大学,或加入志愿者队伍,积极分享、敞开心扉。

主动联系老朋友 和过去没时间联系的朋友重新联络起来,并定期纳入到退休活动安排中,比如组织钓鱼、出游等。

主动学习互联网社交 社交的核心是信息交流,如今互联网已经成为老人保持往来、信息沟通的重要途径之一,老人可以适度通过社交软件传递信息、沟通情感。另外,可以学习拍摄美图、制作视频,通过社交平台记录与分享生活点滴,借此与亲朋好友互动,充实生活。

老年听力损失要关注

据人民日报(刘博)生活中,一些老年人在看电视、用手机时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,嗓门也越来越大,而且常常需要对方重复好几遍,才能明白什么意思……如果出现了这些情况,老年人很可能发生了听力损失。

老年听力损失是指老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降。

很多人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或需要对方多次重复,担心误解别人的意思,逐渐拒绝与他人交流。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等心理问题。

听力损失还会增加安全风险,比如在马路上没有听见汽车鸣笛,可能会因为躲闪不及引发意外。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外注意。

人耳能够感受到的频率范围在20-20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500-3000赫兹。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种常用的简单自测方法:将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细辨别能否听见捻指音;将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“嗒嗒”声;揉搓塑料袋、敲桌子等,能否听见这些声音。如果在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。

国家卫健委发布新版近视防治指南



据人民日报海外版电(记者 王美华)国家卫健委近日发布《近视防治指南(2024年版)》,针对近视的矫正和控制,提出佩戴框架眼镜、角膜接触镜、使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

全国防控技术指导组组长王宁利提醒,近视矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度,术后近视患者眼底的结构并未发生改变,尤其是高度近视患者,由于眼轴拉长多伴有眼底的病变,这些眼底病理性改变依然存在,并没有从根本上治愈近视。因此,术后仍要像术前一样注意用眼卫生,有眼底改变的近视者,依然需要定期检查眼底。此外,角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液都是控制近视进展的措施,使用后也不能

从根本上治愈近视。

指南介绍,户外活动可以有效防控儿童青少年近视。儿童青少年首先要保障户外活动的时长,每天户外活动不少于2小时;不仅在学校要多进行课间户外活动,而且放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下积极进行户外活动。

王宁利表示,防控对于降低近视的发病率、减少高度近视的发生有重要作用,同时需要引起注意的是,目前病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。人们要高度重视病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗,及时实施干预措施,减少致残致盲。

站一站调气血

据健康时报(刘德鼎 王起)夏天天气较热,人体出汗多,容易出现气虚,或气虚加重的症状。不妨练一练“站桩”,有助调气血、补元气、固阳气。

“站桩”是身体如木桩一样站立,保持一个姿势不动。具体做法如下:两脚张开,跟肩膀同宽,保持膝盖略微弯曲,两手在胸前或腹前弯曲,然后调整身形,摆正头部,下颚略微放松,双肩保持在一样高度,髌骨同高,用力部位集中在脚趾和前脚掌。注意膝关节微屈即可,打开130度-135度,不要超过脚尖,臀部向身后微微翘起。

起身时尽量缓慢,站桩时放松肩部,体会肩部拉长的感觉,配合卧时,使大臂肌肉得到锻炼。建议练习时要精神集中、全身放松、心无杂念、呼吸自然。使用腹部呼吸,不必追求时长。

桩功是休息中的锻炼,锻炼中的休息,静下来,能更好地调整呼吸,使呼吸进入若有若无的程度,这种自然呼吸法能帮助人入静并调节大脑中枢神经,提高神经系统的灵敏度,并加速血液循环,促进新陈代谢;也可以增加横膈膜的运动,从而增加内脏的运动,使内脏功能得到极大加强。

伏天喝碗“三豆汤”

据健康时报(李鑫)伏天是一年中最热的时节,人体容易积聚湿热,导致各种不适。推荐一款适合伏天饮用的解暑佳品:三豆汤,既能解暑祛湿,又不至于太过寒凉。

三豆汤用的是药食同源之物,是由绿豆、赤小豆和黑豆三种豆类组成,具有清热解暑、祛湿利水的作用,非常适合在夏季饮用。制作材料有30克绿豆、30克赤小豆、30克黑豆、适量冰糖或蜂蜜(根据个人口味)。先将绿豆、赤小豆和黑豆分别用清水进行彻底清洗,以确保去除表面的杂质。随后,将这三种豆子置于清水中浸泡,大约1小时,以便后续烹饪使用。在锅中注入1000毫升的水,待水煮沸后,将先前浸泡好的三种豆子放入锅中。初始阶段,使用大火迅速使水再次沸腾,随后小火进行慢煮,持续约1小时,直至豆子完全煮熟,形成开花状。待豆子煮至开花状态后,根据个人口味,适量加入冰糖或蜂蜜,用以调节甜度。继续以小火煮制约5分钟,以确保甜味充分融入汤中。最后,将煮好的三豆汤盛入碗中,稍微放凉,待温度适宜后即可享用。

如果喜欢口感更软烂的豆子,可以多煮一会。对于肠胃较弱的老人和小孩,可以用红糖代替冰糖,以减少寒凉性。三豆汤不仅适合伏天饮用,平时也可以作为清热解暑的保健饮品。



为什么被蚊子咬后会越抓越痒?

在炎炎夏日,当你沉浸在梦乡,或在户外享受微风时,总有一些“不速之客”——蚊子,它们似乎对我们的血液情有独钟。

随着汛期来临,降水量明显增多,加上气温较高,正是北方一年中蚊子繁殖的阶段,我们被蚊子叮咬的概率也会随之增多。今天,我们一起来了解一下,如何预防蚊子送“红包”。

不速之客源自何方

蚊子对潮湿的地方情有独钟,它们的繁殖通常在静止的水中进行,比如池塘、湖泊、积水的容器等。蚊子是典型的完全变态发育的昆虫,幼虫阶段的蚊子被称为孑孓,它们在水中度过童年,通过鳃呼吸,并通过成蛹实现羽化成虫。

蚊子广泛分布在全球各地,除了极地地区外,几乎每个角落都能找到它们的身影。自然界中的蚊子幼虫的适应能力是极强的,它们偏好湿润环境,不“娇气”也不挑食,水中的细菌和单细胞藻类就能成为它们享用的美食。

此外,蚊虫孳生地还包括河道、工地、闲

置地、下水管井、楼房屋顶、露天游泳池、室外闲置的各类积水容器等,以及地下车库集水井、储水池、花盆托盘、水生植物等室内孳生地。

因此,我们家里的植物托盘,甚至是你遗忘在角落里的饮料罐,都可能成为雌蚊子的产卵地和“度假村”。因此,做好各类环境中水的管理能有效降低蚊子密度,家中养花草、养鱼的水最好每7天更换一次,房屋前后如果有瓶瓶罐罐,应当翻倒放置或直接丢弃,避免积水。

被蚊子叮咬后不要过度抓挠皮肤

当蚊子叮咬时,会使用特殊的口器刺穿人体皮肤来吸血,准确地说,蚊子是依靠我们的血压来获取血液的,同时,它还会将其含有抗凝血和麻醉成分的唾液注入我们的皮肤。

而被蚊子叮咬后产生肿块和瘙痒,就是因为我们对蚊子的唾液产生了过敏反应。这是由于蚊子的唾液注入人体后,我们的免疫系统会迅速识别,主要是肥大细胞会释放一种名为组胺的物质,产生炎症反应,导致

皮肤表面形成蚊子包并产生刺痛的感觉。

蚊子唾液对神经的刺激,会促使我们想要抓挠被叮咬的区域。如果持续抓挠,会进一步刺激神经末梢,导致身体释放更多的组胺,形成一种“越挠越痒”的恶性循环。同时会造成细胞间的胞外基质中的胶原蛋白等蛋白质纤维的进一步断裂,加重水肿。

因此,建议大家被蚊子叮咬后,不要过度抓挠皮肤,可以选择在叮咬处冷敷或者涂抹抗组胺的软膏,以便迅速降低红肿皮肤组织的温度,收缩毛细血管,减轻炎症反应。如果出现较大的皮肤组织鼓包,患处皮肤红肿明显,上述处理未见消退,应及时就医治疗。

收下这些防蚊“护身符”

我们该如何避免蚊子叮咬呢?以下是一些防蚊小贴士:

隐形斗篷 首先,尽量选择长袖衣服和长裤。蚊子无法刺透编织紧密的衣服,许多合成纤维(尤其是高科技运动服)往往编织得足够紧密,能有效阻止蚊子喙的刺入,为

皮肤建立一道物理屏障。

另外,也可以选择编织紧密的浅色衣服。蚊子可以利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近,因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。

魔法屏障 避蚊胺(DEET)是一种传统的驱蚊成分,它是针对蚊子凭借动物呼出的二氧化碳来找到吸血的血源的原理,广泛应用于各种驱蚊产品中。它通过阻断蚊子的二氧化碳受体来起到驱蚊的作用。可以选择将不超过30%的避蚊胺涂擦在脚踝、肘部、手腕、前额及其他皮肤较薄且容易受到蚊虫叮咬的部位。

种植可以驱蚊的植物,如香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等植物足够多,也能起到一定的驱蚊作用。

科技辅助 还可以采用蚊帐和电蚊拍等驱蚊物品,让蚊子无处藏身。但要注意的是,电蚊拍虽好,使用也要当心,它也会“咬人”。电蚊拍使用后,要确保关闭电源,并将其放置在儿童无法触及的地方。

(摘自《北京青年报》)