

健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2020年12月9日

星期三

编辑/吴笑文

组版/胡燕舞

校对/陈文彪



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

养护身心 重在黄金十年



近日,德国慕尼黑大学等机构在《美国国家科学院院刊》上发表的一项研究指出,人类生命周期内的认知能力从35岁就开始“走下坡路”了。该研究收集了1890~2014年4294名职业象棋选手的数据,分析后发现,在0~20岁期间,人的认知能力会快速增长;20~35岁期间缓慢增长;35岁左右达到巅峰,之后到45岁前,将是一个下降的缓冲阶段,衰退速度较慢;45岁以后则会快速衰退。研究人员把上述变化曲线形象地描述为“驼峰曲线”。

中南大学湘雅医院健康管理中心副主任唐文彬解释说,认知能力受损除了与基因、种族、家族史等不可改变的因素相关外,还与受教育程度、生活方式(如缺乏运动、饮食不健康、吸烟、酗酒等)及某些疾病(如“三高”、抑郁等)因素有关,通常这些因素会叠加共存。也就是说,认知能力的损伤一定程度上反映出中青年时期的“健康危机”。除了认知能力,身体各系统健康都有类似“驼峰”的曲线变化,大多在30~35岁后开始逐渐衰退,因此,35~45岁堪称身心健康转折的关键期,大家若抓住机会,巩固健康,做好疾病预防,会有助于延缓身体机能的全面衰退。 ■ 据《生命时报》

免疫力守护期

强大的免疫力可以保护身体不受外界病原体入侵,并及时清除体内的“坏分子”以维持健康。唐文彬说,通常,12岁以下儿童处于发育期,免疫功能还不完善,所以容易生病;12岁后,免疫功能逐步稳定;35~45岁后,免疫细胞随年龄增长而减少,免疫功能出现衰退。

“虽然年龄增长是免疫细胞的‘敌人’,但生活方式因素导致的免疫力下降更值得重视。”唐文彬说,饮食、运动、情绪、睡眠等因素都会影响免疫力。三四十岁的人相对承受着更多对免疫力不利的因素,如工作压力大、家庭责任重、作息紊乱、易肥胖超重等,这些都会使体内免疫物质和生长因子合成量大幅减少。长期免疫力低下,免疫细胞不能发挥正常作用,人容易发生感染性疾病,甚至对机体的自我监视能力下降,导致肿瘤发生。年龄增长不可逆转,但改变生活方式有助延缓免疫功能衰退。在30~40岁的关键时期,人们应重视“解压”,尽量保证饮食均衡、作息规律,尤其处于孕期、哺乳期的女性,更需加强免疫力。

养骨黄金期

国家卫生健康委员会2018年发布的《中国居民骨质疏松症流行病学调查报告》显示,我国低骨量人群庞大,40~49岁人群低骨量率为32.9%,50岁以上人群低骨量率达46.4%。《中国骨质疏松杂志》上一项研究强调了低骨量年轻化的问题,30岁以下人群的骨质疏松发病率异常增高,达21.9%,甚至超过了50~59岁人群的发病率(20.8%)。

唐文彬表示,人的骨量变化也呈“驼峰曲线”:青少年开始,骨骼密度逐渐增加,30~35岁时达到峰值,此后随年龄增长,骨量逐渐减少。从医院体检的情况来看,三十出头就患上骨量低下的病例确实有所增多。长期摄入高钠饮食、体力活动不足,尤其是一些职场白领爱喝咖啡、吸烟酗酒、不爱晒太阳等习惯,都会导致骨量提早丢失。“三四十岁作为骨量曲线的转折点,如果能杜绝不良习惯,养护好骨骼,将会是‘骨量银行’中最贵重的一笔财富。”唐文彬说。

生育力保健期

众所周知,年龄是影响生育力的主要生理因素。通常,男性生育能力的“拐点”发生在40~45岁;女性从30岁开始,生育力就呈渐进式下降。首都医科大学附属北京妇产医院生殖调节科主任陈素文告诉记者,现代人由于工作繁忙,社会竞争压力大,晚婚晚育趋势愈加明显,35岁后才生育的人越来越多。因此,三四十岁逐渐成了保护生育力的关键期。

陈素文说,临床不孕不育症的病例中,女性因素较多,但男性的因素近些年一直呈上升趋势。通常,女性35岁后的卵子质量较低,肥胖女性易患多囊卵巢综合征,怀孕会很困难。而男性在这一时期,过度疲劳、作息不规律、用脑过度等因素都会造成精子活力、数量下降,进而影响生育力。

身材管理期

欧洲一项研究表明,35~40岁是女性发胖的高峰期;男性在40~45岁之间最容易发胖。唐文彬说,多数人都逃脱不了“中年发福”的魔咒,这是因为35~45岁后,人体基础代谢率开始下降,再加上这一阶段的人普遍压力大、应酬多、睡眠质量差,更易发福,出现“水桶腰”和“啤酒肚”。

“中年发福是诸多慢病的‘万恶之源’,不仅容易合并脂肪肝、高脂血症、高血压等疾病,还可能诱发糖尿病、冠心病等。因此,三四十岁时期管理好身材,对老年健康长寿至关重要。”唐文彬说,该阶段,人们需要在可控因素上下功夫:注重蛋白质摄入,为肌肉修复与合成提供充足原料;坚持力量训练和有氧运动;注重睡眠。

心脏养护期

我国心血管患病率处于持续上升阶段,《中华心血管病杂志》曾刊载研究称,2007~2009年,北京市25岁以上居民发现急性心脏病事件的发病率,2009年比2007年增加了8.1%,其中,35~44岁居民的增幅最大(25.6%)。唐文彬说,冠心病属于高血压并发症,近年来,高血压、冠心病等的发病趋势都有年轻化特征,尤其是高血压,35~45岁是一个发病小高峰。更值得重视的是,三四十岁的人慢病防范意识非常弱,对隐匿性的糖尿病、高血压等重视不够,埋下了健康隐患。

中年孤独防范期

英国皇家园艺学会做过一项有关孤独的调查发现,“最孤独”的人平均年龄为37岁。美国国立卫生研究院指出,孤独与各种生理和心理疾病的高风险有关,包括:高血压、心脏病、肥胖、抑郁、免疫功能减弱、阿尔茨海默病,甚至死亡。唐文彬说,这一阶段的人群,上有老下有小,事业处于最关键的上升期,会很容易感到压力大、苦闷和孤单。

最后,专家们表示,虽然人体正常生理功能的变化规律不可逆转,但我们有很大的干预空间。在35~45岁这一身心健康的重要转折期,最重要的是做到自律,坚持健康合理的饮食习惯、规律睡眠和适度运动,调试工作节奏与家庭生活的平衡,提升心理韧性对抗孤独感。另外,这一时期的中青年一定要重视体检,至少每年一次,尤其要重视血压、血糖、血脂、骨密度、体重及心理的健康情况,将各项指标严格控制在理想状态。35~45岁,比较理想的血压是120/80毫米汞柱;体检中查出空腹血糖调节受损或餐后血糖略高者,要及时干预,否则很快就会发展为糖尿病;已确认糖尿病的,要尽量将空腹血糖控制在6.1毫摩尔/升以下。

