

一起玩棋牌、唱歌、做公益……竟是养生秘诀 爱凑热闹的老年人更长寿

你有没有发现,身边那些长寿的老年人很多都是爱凑热闹、爱扎堆的?
不管是凑在一起打麻将、打扑克、唱歌、跳舞,还是聚在一起玩民族乐器、组织西洋乐队,还是组团拍摄风景、花鸟……都是这样:爱凑热闹的老年人更长寿。
这个说法是有科学依据的。



1 爱凑热闹对健康好处多多

最近5年间,四川大学华西医院心脏内科团队进行了一项针对28000多名、平均年龄89岁的中国老年人的研究,然后发现:经常社交可能会延长寿命。也就是说,喜欢凑热闹、扎堆,对老年人的健康非常有益。该研究于今年发表在权威期刊《流行病学与社区健康》上。

这项研究根据社会交往活跃度的不同,将参与者分为这样5组:几乎每天社交的、至少每周1次的、至少每月1次的、偶尔社交的、从不社交的。

在长达5年的随访期间,这个团队获得了这些数据:不参加任何社交活动的

人,死亡率为18.4%;
偶尔参加活动的人为8.8%;
至少每月1次的人为8.3%;
至少每周1次的人为7.5%;
几乎每天都参与活动的人为7.3%。

这项研究得出的结论是,老年人的社会活动越频繁,生存时间越长。为了提高长期总体生存率,建议老年人每天都积极参加日常的社交活动。

1. 痴呆少、抑郁少

今年《神经病学》杂志上新近发表的一项研究发现,接触社会越多,人的脑容量就越大,大脑也就越健康。此外,经常社交的人患上阿尔茨海默病和晚年抑郁症的概率也更低。

具体来说,社交频率最高的一组参与者,脑总体积占颅内体积的67.8%;随着社交频率的降低,不同参与者的脑总体积在颅内的体积占比明显呈现下降趋势。此外,很少参与社交活动的老年人往往有着更小的大脑颞叶、枕叶、蝶窦、海马体和杏仁核体积,这些都是大脑不健康的标志。

乐于参加社交活动的老年人往往心理健康状况更好,患上抑郁症的风险更小,脑部相关区域的萎缩情况自然也随之前得到了改善。

团队发现,更多地参加社交活动,老年人的大脑容量也会保持在更年轻的状态。此外,

这样做还会降低患痴呆症和晚年抑郁症的风险有关。

2. 心病少、脑病少

华中科技大学同济医学院和美国佐治亚大学曾共同参与过一项研究,研究结果发表在《社会科学与医学》杂志上。这项研究得出的结论是:参与社交活动对中老年人的心理健康有很大的好处,能够降低他们患上抑郁症的风险。这一结论与上文所述的那项研究的结论不谋而合。

还有同类研究显示,积极的社交关系增多后,生存率会大大提升,已发现的最高提升幅度竟达50%。长期孤单的人,心血管疾病风险要高出

29%,中风风险则要高出32%。

无论对哪个年龄段的成年人来说,体育运动、社交俱乐部或朋友聚会等都是不错的选择;对老年人来说,更需要多参与社交活动。

北京师范大学老年心理实验室的研究人员杨娜曾在《健康时报》上发表文章称,社交类活动,比如上老年大学,参加手工班,多跟年轻人交流,接触新鲜事物、异域文化和外族语言,都可以明显增进身心健康。

综上所述,经常参加社交活动,会让老年人的身体和心理都更健康、更平衡。

2 老年人要主动凑热闹

就在今年,四川大学华西医院心脏内科副主任医师何森在其医院公众号上刊文表示,从以下几个方面努力,有助于老年人的健康:

1. 主动交朋友

近年来,独居老人的数量持续增加,老年人患上抑郁症的风险也越来越大。现在,很多人住电梯房,可能好几年过去了,都还没跟邻居说过话。老年人长期不社交,就可能导致抑郁,甚至引发一些认知障碍类问题。

老年人应该主动“出击”,多认识一下周围的邻居,尤其是遇到有年龄相仿的,应该主动去结识,然后相约一起买菜、

散步,一起去跳广场舞、打麻将、打球等,扩大自己的社交圈。这样一来,社交活动也自然就丰富了起来。

2. 多玩棋牌类益智群体游戏

对老年人来说,打麻将等棋牌类活动的好处是非常多的。

首先,可以促进社交。一般打麻将将是4个人一起打,在打牌过程中,大家必定要说一些与牌局无关的话,这样一来,大家的相互了解就会更多,彼此的感觉也会更亲近。

其次,棋牌类活动能给人带来愉悦,从而在一定程度上降低中老年人患上抑郁症的风险。

最后,玩棋牌类游戏时,必须手脑并用,无疑可以改善人的认知能力。

当然,打麻将也要适度,毕竟久坐也会引发健康问题。

3. 积极参与社区或小区的活动

现在,很多社区都有各种老年兴趣团体,社区、小区也会定期举办一些团体活动,鼓励老人们多参与这些活动,参加合唱团、舞蹈队,以及社区或小区的志愿者服务队,为社区或小区的居民服务,让老年人继续“发光发热”,他们本身也会觉得自己被人需要,从而获得精神上的满足。

不要小看“我还有用”的

感觉,这对于退休后突然闲下来的老年人来说,“我还有用”可以很好地维护甚至大大增强他们的自信心、责任感,也让他们能有一个健康的心理状态。

4. 跟亲友多联系

“年轻人很忙,不要老打扰他们……”很多时候,老人抱着“不要打扰儿女”的心态,因而并不时常跟儿女联系。其实,发几条微信或短信,晚上进行短时的视频通话,这些对儿女根本算不上打扰。相反,随时跟子女说一说自己在参加哪些集体活动,跟哪些朋友一起玩,子女会更放心。

另外,老年人也要多和老

朋友、老同事联系,时间如果合适,就应有意识地相互约着逛公园、喝茶、钓鱼等,跟地理距离远一些的老朋友、老同学,可以多打打电话,甚至不妨定期聚餐。这一类社交活动,一定要保持足够的频率。

不过,需要注意的是,医生并不推荐老年人用玩手机的方式来替代线下的社交活动。要想维持健康的老年生活状态,既要与时俱进,多接触新鲜事物,合理使用智能手机,又要维持日常的社交活动,且务必记住,后者更重要,益处更大。

据西安新闻网

晚上吃生姜,等于吃砒霜吗

这种说法没有科学依据



“晚上吃生姜,等于吃砒霜”的说法属于民间误传,科学已证明这种说法是错的。

适量吃生姜,没有什么不妥;若大量食用,则可能影响睡眠。

生姜富含辣椒素挥发油、纤维素、姜辣素等营养成分,且含有多种氨基酸、维生素、微量元素。姜辣素具有良好的清除自由基的作用,姜烯、姜酮等有明显的抑制呕吐的作用,因此姜不仅是调味料,还对人体有益处。

不过,姜辣素对人的心脏和血管有刺激作用,能使心跳加速、血管扩张。如果晚上吃太多的姜,就会感到兴奋,从而影响睡眠。

当然,这种影响根本不会严重到“晚上吃生姜,等于吃砒霜”的程度,大家不必过于担忧。晚餐少量吃生姜,对人体影响不大,只要不过量就没事。

据中国新闻网

7岁男童玩耍摔倒致鼻骨骨折 超声引导施术 鼻子精准复位

7岁的湖北男孩乐乐(化名)玩耍时撞到了鼻子,导致鼻骨骨折。湖北省妇幼保健院洪山院区耳鼻喉科专家在超声引导下进行手术,为乐乐精准地完成了鼻骨骨折闭合复位。近日,乐乐术后恢复良好,已顺利出院。

那天放学后,乐乐在小区附近的广场玩滑板车时撞到了水泥台子,面部青紫肿胀,鼻子还流血了。父母赶紧扶他坐下,待鼻血止住后,便回家休息了。几天后,家长发现乐乐的鼻子似乎歪了,左边还有塌陷,并出现鼻塞和流鼻涕的症状,夜晚睡觉也有些打鼾。

父母赶紧带乐乐到湖北省妇幼保健院洪山院区耳鼻喉科就诊。在完善CT检查后,医生发现孩子鼻骨塌陷骨折,需要手术复位。家长非常担心复位不精准,影响鼻子的外形和后期鼻腔的功能。为了尽可能准确地将断裂的鼻骨复位到原来的位置,耳鼻喉科副主任杨柳决定联合超声诊断科为乐乐进行超声波引导下的复位手术。

术前,超声诊断科的医生为乐乐定位了鼻骨骨折的位置,术中,在超声波的引导下,杨柳通过鼻内镜直视下为乐乐进行了骨折闭合复

位。
杨柳介绍,鼻骨骨折一定要及时处理,实施鼻骨复位术,避免发生严重并发症及外鼻畸形。在传统手术中,临床医生往往只能根据术前的影像资料和鼻部外形轮廓来判断鼻骨断裂的大概位置,据此进行复位。

儿童鼻骨骨折多由直接暴力引起,常见于车祸、不慎摔伤等意外事件发生时。鼻骨骨折可表现为外鼻畸形、外鼻及周围软组织肿胀、鼻塞、鼻出血,严重者可引起视力下降、脑脊液鼻漏、意识改变等颅内损伤症状。

据武汉晚报