

8月17日,62岁演员李连杰在社交平台发布病床照片,并配文:“最近又经历了一次无常的试炼。”消息一出,“李连杰生病住院”迅速冲上热搜。他随即发文以轻松口吻回应:“硬件出了点问题,返厂维修一下。”

照片中,昔日银幕上飞檐走壁、意气风发的“黄飞鸿”“令狐冲”,此刻躺在病床上,面容清瘦。这巨大的反差令无数网友感慨:60岁后的人,身体状态确实大不如前。而越来越多的研究也印证了这一点——60岁后,人体确实会经历“断崖式”衰老,想长寿,就要控制好这4个指标。



新华社发 朱慧卿作

要想长寿 先控制好4个指标

想长寿,控制好这4个指标

2025年《生物老年学》杂志上刊发了一项研究,分析超过3万名老人,其中8060名百岁老人。通过对比分析百岁老人和非百岁老人的血液生物标志物发现:百岁老人表现出更好的胆固醇水平,较低的血糖、肌酐和尿酸水平。此外,血糖平衡是长寿的关键因素。

研究将3万多名参与者中活到100岁定义为“百岁老人”,没活到100岁的被归类为对照组。通过对血液生物标志物分析发现,保持中等的铁蛋白和总胆固醇水平,较低的血糖、肌酐和尿酸水平的人,成为百岁老人的可能性更大。

2023年《老年科学》杂志上发表的一项研究也证实了上述结论。

这项研究分析超过4.4万名参与者的血液生物标志物,随访了35年,其中有1224人活到了100岁。通过对比发现,那些能活到100岁的老人,从60岁开始,他们的血糖、肌酐和尿酸水平通常都较低,而总胆固醇水平较高。

因此,要想成为百岁老人,要控制好4个关键指标:总胆固醇、血糖、肌酐、尿酸。

胆固醇:高密度脂蛋白可适当偏高

很多人看到体检报告上写着“胆固醇偏高”时,就会立刻紧张起来。然而多项研究指出,胆固醇适当升高可能更长寿。这是因为在胆固醇中的“高密度脂蛋白”对人体健康是有好处的,我们称之为好胆固醇,适当高一点,可以降低心血管疾病风险。

胆固醇是人体不可缺少的重要物质,它是构成细胞膜的基础成分,身体用它来合成激素(如性激素、肾上腺皮质激素)、维生素D(在皮肤经阳光照射转化)、胆汁酸(帮助消化和吸收食物中的脂肪)。此外,胆固醇对大脑功能至关重要,它是神经细胞膜和神经髓鞘的关键组成部分。

血糖:避免高血糖和血糖剧烈波动

生活中很多人都有“血糖偏高”的问题。郑州大学第一附属医院内分泌与代谢病科主治医师梅湘凝2024年在其科室微信公众号刊文表示,长期的高血糖会对患者身体造成高糖毒性,可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经的损害或功能不全,导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

因此,维持血糖在正常值,避免高血糖和剧烈波动,能降低胰岛素抵抗,保护心血管健康,维持大脑功能并减少糖尿病并发症风险,以达到长寿效果。

尿酸:高尿酸给身体带来多个危害

很多人都有高尿酸的困扰,还有些人觉得尿酸高点没什么大不了。但实际上,高尿酸的危害不容小觑。天津泰达国际心血管病医院心血管内科主任医师杨宁2024年在个人微信公众号刊文提醒,高尿酸血症会引发高血压、冠心病、脑卒中、急性高尿酸肾病和慢性高尿酸肾病,乃至肾功能衰竭。

所以,高尿酸不仅仅是痛风、脚趾疼那么简单,它带来的全身性炎症和内皮功能不良,以及高血压、冠心病、脑梗死、慢性肾病、尿毒症才是最可怕的。

肌酐:肌酐升高导致血液中毒素高

肌酐是肌肉代谢产物,主要通过肾脏进行排泄。肌酐偏高可能会导致肾功能下降,严重的话,可能引发肾衰竭、肾癌等疾病。

河南省安阳市第五人民医院检验科主任柯秋莉2023年在河南广播电视台豫健之声微信公众号刊文指出,肌酐上升可能会导致血液中毒素含量过高,容易引发心脑血管疾病,如高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、急性心肌梗死等。

日常还要做好这6点

健康饮食

饮食尽量低嘌呤/低脂/低糖:限制动物内脏、红肉、海鲜(降尿酸);减少饱和脂肪(如油炸食品),用橄榄油代替(控胆固醇);避免添加糖和精制碳水(稳血糖)。

选择高纤维优质蛋白:每日蔬菜≥500克(尤其绿叶菜),全谷物占主食1/3(控血糖);选用鸡蛋、豆制品、白肉(减轻肾脏负担,辅助降肌酐)。

保证饮水

每日饮水1500至2000毫升(肾功能正常者),稀释尿酸、促进代谢;避免甜饮料及果汁(果糖升高尿酸和血糖)。

规律运动

每周≥150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳),降低胆固醇和胰岛素抵抗;避免长时间过量剧烈运动(防肌酸激酶升高影响肌酐)。

控制体重

身体质量指数BMI控制在18.5至24(减重5%就可以显著改善代谢)。高龄老人可以适当宽松一点,国家卫生健康委发布的《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》推荐,高龄老年人(年龄大于或等于80岁的老年人)体重指数BMI适宜范围为22.0至26.9。

保证睡眠

保证7至8小时睡眠,避免熬夜(睡眠不足会升高皮质醇,加剧血糖/尿酸波动)。

戒烟限酒

戒烟(吸烟损伤血管内皮);严格戒啤酒/白酒等(酒精会升高尿酸、甘油三酯);每3至6个月检测生化指标,及时调整干预措施。

据健康时报

十大症状 帮助老年人 及早识别痴呆

痴呆多缓慢加重,老年患者最初的表现是记忆力减退,到了疾病后期,记忆力完全丧失,生活无法自理,最终因感染或并发症死亡。

目前,大多数老年痴呆患者无法治愈,这也让很多人产生了恐惧甚至放弃治疗的心理。但老年痴呆患者可以通过吃药、改变饮食习惯、康复训练等方法延缓病情恶化,有效提高生活质量。

很多人可能会因为错把痴呆的早期表现归因为人老后的正常现象而错过最佳治疗时机。那么痴呆的早期症状是什么呢?

记忆力减退。记忆力减退是痴呆最典型的症状,早期表现为近期记忆力减退,患者可能会记得很久之前的事,但不记得刚刚做过的事、说过的话。

无法胜任熟悉的任务。无法完成曾经擅长的的工作,如厨师不记得如何做菜、司机无法开车去指定地点。

时间、地点定向障碍。在熟悉的环境中迷路,如在熟悉的街道中走失,突然不记得自己身在何处、不记得现在的年份和月份。

判断能力下降。无法判断事情的真假,容易上当受骗;做出不符合场合的行为;穿不符合季节的衣物等。

物品错位摆放。把物品放在不恰当的地方,如将衣物放在冰箱里、将遥控器藏在床底下等,且事后忘记摆放的位置。

抽象思维受损。表现为无法理解抽象概念,如无法看懂洗衣机、电视的说明书及无法进行计算等。

言语表达困难。说话时想不起某个字词;说话语速减慢、停顿较多;经常找词困难、词不达意。

失去做事的主动性。对事物提不起兴趣。

情绪变化。出现如淡漠、兴奋、焦虑、易怒、沮丧等情绪。

回避社交活动。患者由于记忆力减退等原因,在进行社交活动时时有障碍,从而回避社交活动。

据人卫健康微信公众号