

# 55至65岁是承上启下的长寿关键期 这十年 千万别给身体“埋雷”



你有没有想过,老了以后的“病来如山倒”,其实在中年就已经埋下了隐患?  
近日,《美国医学会杂志》刊登的一项研究成果发现,从中年到老年过渡的55岁至65岁,可能会决定一个人未来的健康道路。中南大学湘雅医院健康管理中心副主任唐文彬、南方医科大学第三附属医院体检中心副主任姚海廷将为你详解,并教你过好决定健康的关键十年,提升晚年生活的质量。

## 55岁是健康关键点

### 6 大因素消耗身体健康

美国布里格姆妇女医院研究人员对多个种族的中年妇女进行了为期20年的跟踪研究,包括健康状况测量、实验室测量和影像学评估,通过比较55岁女性的评分与其10年后的评分,确定影响中年女性身体变差的因素。

结果发现,在55岁时,约20%的女性经历了健康水平临床意义的重大下降。基线身体健康和功能差、体重指数高、受教育程度低、吸烟、慢性病(糖尿病、高血压、心血管疾病、骨关节炎和骨质疏松症等)、抑郁症,都与身体综合评分下降有关。

“55至65岁是关键的十年。”研究人员表示:“这一时期可能会决定她们未来的健康道路。好消息是,大部分中年女性身体状况良好,但风险较高的女性不可大意,一定要有针对性地干预,以回到健康轨道。”

世界卫生组织曾将“老年人”定义为60岁以上人群,而西方一些发达国家则认为65岁才是分界点。根据现代人生命状况,世界卫生组织提出了人生阶段年龄的新划分:44岁以下成年人为青年;45至59岁为中年;60至74岁为年轻的老年人;75岁以上才是真正的老年人。

不难发现,55至65岁这个阶段是中年过渡到老年“承上启下”的十年,身体状况会直接影响晚年健康。

女性到了55岁,卵巢功能已逐渐衰退,大部分人已绝经,失去了雌激素对血管的保护作用,内分泌水平断崖式下降,身体更容易被各种疾病侵袭,常见的有心血管疾病、骨质疏松、乳腺癌等。

男性过了55岁,也面临着“一道坎”。男性进入更年期虽然比女性晚一些,但持续时间更长,有的甚至持续到70岁左右。这个阶段,男性体内雄激素水平下降,容易代谢紊乱、发福,出现记忆力减退、疲劳、头晕心慌甚至浑身不适等症状,患前列腺疾病和心脑血管疾病的风险增加。美国心脏学会发现,45至64岁的人群,尤其是男性,更容易被卒中击倒。

人到中年,各器官功能开始走下坡路,55至65岁之间,身体机能下降得较快,体力也开始逐渐变差。此时预防各种危险因素更为重要,是防病和抗衰老的关键时期。

◎**身体功能差** 美国弗吉尼亚州联邦大学公布的一项研究显示,美国人身体越来越差,健康问题主要集中在50岁左右。

近年来,我国居民人均寿命虽然稳步上升,居民健康素养也达到新高,但是不同年龄段的情况存在较大差异。从预期健康寿命来看,55至65岁人群健康风险较大。

◎**内脏脂肪多** 欧洲一项研究表明,35至40岁是女性发胖的高峰期,男性则在40至45岁最易发胖。

55岁后,人体基础代谢率越来越低,胖起来很容易,减肥却很难。再加上这一阶段的人普遍压力大、应酬多、睡眠差,更易

出现“啤酒肚”。而内脏脂肪过多,会增加心脑血管疾病的发病率,例如高血脂、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、心脏病肥大,甚至致癌。

◎**教育程度低** 英国一项研究发现,65岁时,与受教育水平最高(12年及以上)的人群相比,受教育水平最低(9年及以下)的人群无残障预期寿命少了1.7年(女性)和1.1年(男性)。复旦大学附属华山医院通过对比上海地区20年的数据发现,中国老年人,尤其是低学历老年人的痴呆症患病率和发病率呈上升趋势。

◎**有吸烟习惯** 过去30年,全球吸烟引起的死亡人数超过2亿。我国有超过3.5亿烟民,初次吸烟的平均年龄只有19.7岁。近年来,随着电子烟的流行,吸烟更是成为一种“新时尚”。有研究发现,哪怕吸烟1天也对身体有害,吸烟5年可致肺炎,吸烟30年癌细胞可能早已攻破免疫

系统。据统计,肺癌患者中,90%以上男性和80%以上女性有吸烟史。

◎**慢性病高发** 据全国死因监测系统数据,60岁以上人群高血压患病率高达58.3%,糖尿病患病率高达19.4%,75%以上老年人至少患有1种慢性病。65岁以上老年人死因前三位分别是心血管疾病、脑血管疾病和恶性肿瘤,占到老年人死亡的70%以上。骨质疏松的发病也与年龄密切相关,50岁以上的男性、45岁以上的女性是骨质疏松的高发群体。

◎**抑郁、心态差** 世界卫生组织指出,抑郁症发病率高为老年人群,其中55至74岁女性患病率高出7.5%。一旦进入更年期,或是退休后,无论男女都会出现不同程度的敏感、紧张、多疑,甚至会产生孤独、恐惧感。长期下去,容易患上抑郁症,进而增加罹患糖尿病和心血管疾病等身体疾病的风险。

### 5 个好习惯延长健康寿命

中年人的健康应尽早干预,甚至30岁就要开始。即便到了中老年,步入退休生活,也不能放弃改善健康状况,通过合理运动和调整心态,完全可以延缓衰老进程。只要把握好55岁至65岁这十年,就有助于晚年幸福,享有更多的健康寿命。

◎**饮食清淡点** 中年上班族每天工作繁忙,应酬也不少,饮食方面应注意以清淡为主,尽量少吃高盐、高脂肪食物。

五六十岁的中老年人应注意预防肌肉流失,不能吃得太多,要适当多补充优质蛋白质,牛奶、鸡蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和豆制品等都是不错的来源,有助提高免疫力。

◎**坚持好习惯** 保持良好的生活习惯,睡前尽量不刷手机,每天睡眠不少于7小时;尽早戒烟戒酒;注意保暖,尤其换

季时,要预防感冒;平时多外出活动,晒晒太阳,有助于体内维生素D的合成,预防肌少症,维持骨骼肌健康。

◎**控制高体重** 研究显示,50岁以上的中老年人人体重指数(体重公斤数/身高米数的平方)在18.5至24之间,更容易长寿。55岁以上的中老年人要注意控制腰围。女性腰围超过85厘米,男性腰围超过90厘米,就属于肥胖。建议将体重指数控制在18.5至24之间,65岁以上老年人可略高些,但不应超过25。

适量运动,但不要进行剧烈运动。50岁以下的中年人,在进行骑行、打球、有氧操、瑜伽等有氧运动的基础上,可结合一些力量型的器械训练。50岁以上者尽量不猛练,可根据自身情况选择散步、慢跑、太极拳、跳

舞等。

◎**心态要平和** 退休后应保持积极社交,多结交新朋友。上了年纪也不要放弃学习的机会,可以尝试新的兴趣爱好,培养一个艺术或运动方面的技能。心理上要学会“加减法”,少一些欲望,多一些平淡。

面对变故应尽量保持平常心,避免情绪波动。遇到烦恼,应该多跟家人、朋友倾诉,必要时寻求专业心理咨询服务。

◎**体检不能忘** 建议45岁以上女性和50岁以上男性每年做一次常规体检,并根据自身状况,有针对性地补充一些项目,如血管检查、肿瘤筛查、骨密度检查等。

提前了解心脑血管疾病的征兆,比如突感胸前区疼痛、烦躁不安、呼吸困难等,以便能及时识别、尽快就医。

## 相关链接

### 千金难买“老来瘦”还是“老来肉”?

可能很多人认为,上了年纪的人瘦一点健康,千金难买老来瘦。老年人瘦一点腿脚灵活,膝盖没负担,身子骨也显得硬朗。但也有人认为,上了年纪胖点好,千金难买老来肉。老年人胖一点面色红润,显得富态,说明精神好、抵抗力好,有个小毛病都能扛得住。那么,这两种说法哪个才有道理呢?老年人究竟是胖点好还是瘦点好呢?

其实,这些说法都不准确。南京医科大学附属逸夫医院老年医学科主任高伟表示,对于老年人来说,胖瘦并不是评判健康与否的标准。上了年纪的人要想身体好一定要有肌肉,之所以强调老年人肌肉的重要性是因为老年人群中这一种高发的疾病——肌少症。

#### 肌少症是老年人常见疾病

肌少症,也叫肌肉衰减综合征,指与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、伴有肌肉力量和(或)肌肉功能减退的综合征。肌少症是老年人的常见疾病,它会导致身体活动能力低下,且增加机体失能、跌倒、生活质量差和死亡等不良后果的风险。早期发现和干预肌少症的危险因素对提高老年人的生活质量、减少并发症、避免严重后果具有重要意义。

#### 小腿围不达标,赶紧就诊

肌少症老年人可能会出现衰弱、跌倒倾向、行走困难、步态缓慢、四肢纤细和无力等表现,小腿围测量男性<34cm,女性<33cm或者SARC-CalF量表评分≥11分时,建议到医院就诊,医生会根据患者的肌肉量、肌肉力量、肌肉质量和躯体功能进行有效测量评估。

#### 1.小腿围

测量小腿围是一种评估四肢骨骼肌量的简便方法,即使用非弹性皮尺测量双侧小腿的最大周径。男性小腿围<34cm,女性小腿围<33cm时筛查为阳性。

#### 2.SARC-CalF量表

SARC-CalF量表评分≥11分为筛查阳性。

高伟主任表示,还有一个更简单的测定方法,伸出两只手的大拇指和食指,握住小腿最粗的部分。

①如果握不住,你很幸运,没有肌少症的问题

②如果刚好握住,代表你很可能开始出现肌少症

③如果能轻松握住,说明是严重的肌少症

据《生命时报》《武汉晚报》《扬子晚报》

鲁中晨报  
公告挂失寻人  
咨询电话:0533-3595671  
挂失声明  
★贾克林丢失潍坊医学院护理学专业毕业证,编号:104385201805703016,声明作废。  
★淄博崇德电气设备有限公司丢失公章、财务章、法人章,声明作废。  
地址:柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室