



做好八件事 老了不后悔

每个人都希望度过一个无悔的人生，有些事如果没在中年时期做好，老了一定会后悔。专家提醒您，趁年轻做好下面 8 件事。

保持一个健康的身体。中年人面临着“上有老，下有小”的巨大压力，但拼搏时也要多关注自己的身体健康。北京朝阳医院沈雁英教授说，中年人一是要定期体检，及时监测血压、血脂、血糖是否出现异常；二是饮食上营养均衡非常关键，记住一句顺口溜：一把蔬菜，一把豆，一个鸡蛋加点儿肉，五谷杂粮都吃够；三是要经常锻炼。

戒烟。烟草之于烟民，如同一个会要命的爱人，越早“分手”越好。英国皇家学会院士、英国牛津大学临床试验和流行病学研究中心主任佩托教授主持的研究发现，60、50、40 岁或 30 岁时戒烟，可分别赢得约 3、6、9、10 年的预期寿命。很多人到了中年，会因为健康出了问题而戒烟，但复吸率很高。美国一项研究显示，戒烟后重新吸烟的人，更易受有毒物质侵害。因此，戒烟成功后也不能放松对“烟魔”的警惕，最好把家里与烟草有关的东西都清除，彻底告别吸烟环境，以减少诱惑。

培养爱好。只有持续学习，内心不断成长，才能甩开年老时会出现的“老了，没用了”的无用感。一般来说，一项兴趣爱好通常要花 5~10 年才能融会贯通，乐在其中，所以中年时就应有意识地培养一个爱好，比如乐器、绘画、太极拳、文学、收藏、摄影等，只要是你喜欢的，能让你感受到快乐的都可以。年轻时为生活打拼，年老有时闲了，就要多干些自己真正喜欢的事。

学会独处。“有些老人永远都在等待别人来看望他，不来就抱怨。”长期在台湾赡养护理老人机构服务的社工王晓婷说，为避免陷入这样的状况，中年时就要开始培养独处和独自生活的能力。独处并不等同于孤独，只是子女不在身边，同事、亲友来往较少的一种状态。把自己独处的生活安排好，是一种非常重要的能力。不妨想象一下，如果有一天，自己耳不聪、目不明了，可能连电视、报纸都看不了，一个人将如何度过？

多跟陌生人交朋友。静下心来想想，你还

跟多少初中同学、高中同学有联系？子女出门在外，有多长时间没回家了？“回顾我们以前的人际关系你会发现，随着年龄的增大，越来越多的关系变得疏离。”中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍说，人到中年，依然要保持对世界的好奇心，克服主动跟陌生人打交道的恐惧心理，通过参加社区活动、兴趣爱好活动等方式多交些朋友，以此来丰富自己的人际关系和社会支撑系统。

原谅别人。在真实故事《相约星期二》一书中，身患肌萎缩性侧索硬化的美国著名社会心理学教授莫里讲述，他在离世前最不能放下的一件事，便是没有原谅一个曾经伤害过他和妻子的挚友，没有在挚友身患癌症时去看望他。纷繁复杂的人际关系中，每个人可能都有未曾解开的心结。杨萍建议，对于那些耿耿于怀的事，不妨敞开心扉，尝试与对方坦诚沟通，学着释然一些，甩掉那些心理包袱。

为年老安排一处住所。老了想在哪里生活？城市、农村？跟子女一起还是去养老院？这些需要在中年时期就考虑好。日本人文社会学者上野千鹤子在《一个人的老后》一书中指出，选择老后住所，需要了解自己的个性与需求，除房子外，还必须充分考虑“软件”因素，如护理条件、朋友多不多、离亲人远不远等。年轻时，我们习惯开玩笑说，老了还要住一起，其实这并非没有可能，欧美、日本已有不少类似情况，不妨提早好好规划一下，省得等到退休后受困扰。

预立生前遗嘱。包括财产遗嘱和医疗遗嘱两方面，尤其后者很多人都没有重视。死亡往往是猝不及防的，就算还没有老，车祸或重大伤病也可能在某一天突然来临。如果不幸进入生命末期，你是否愿意接受满身插管的医疗救治？你希望以一种什么样的方式离开这个世界？这些都要在中年时提前思考。死亡是每个人的必修课，如何从容而优雅地离去，需要用一生去思考。

(大红)

- 心脑血管、慢性胃炎患病率超过 50%
- 睡眠障碍、骨质疏松、焦虑等接踵而来

50 岁时健康问题最集中

近日，美国弗吉尼亚州联邦大学公布的一项研究称，美国人的身体越来越差，健康问题主要集中在 50 岁左右，肥胖带来的负面影响逐渐凸显——高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病纷纷找上门。

心脑血管疾病找上门。中国医学科学院阜外心血管病医院心内科副主任医师杨伟宪出诊时发现，在心脑血管疾病方面，50 岁确实是个节点，50 岁以上得高血压、高血脂、高血糖和冠心病的人明显增加。《北京市卫生与人群健康状况报告》显示，50 岁及以上中老年人群高血压患病率已超过 50%。“心脑血管疾病是多因素疾病，除了遗传，最重要的一个诱因就是不健康的生活方式，比如高油、高糖、高热量饮食，缺乏运动、吸烟喝酒、过度疲劳等。人们都害怕得心脏病，却不懂怎么预防，这最让人担心。”杨伟宪说，平时要做到饮食均衡，少吃红肉；拒绝肥胖；戒烟限酒；定期体检。慢病患者要学会自我管理，“高血压、糖尿病患者要每天监测血压、血糖，知道高了怎么办，低了怎么办，吃什么药，怎么吃。”

骨头变“脆”。“骨关节从 30 岁开始退变，50 岁明显体现。”北京大学第三医院骨科主任医师齐强说，尤其是膝关节、髋关节、腰、颈、脊柱等很容易出现疼痛、炎症或病变。50 岁及以上的人还面临骨质疏松问题。因此，处于这个年龄的人应特别关注骨骼健康。齐强指出，现代人应重视适当锻炼，“推荐走路或游泳。跑步，尤其在水泥地等较硬路面上跑步很伤膝关节、脊椎和椎间盘。运动还要适量，过度锻炼对脊柱和关节磨损更大。”平时要多晒太阳，坐 45 分钟就起来伸伸懒腰、看看远处。

出现睡眠障碍。北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒说，在睡眠方面，50 岁也是一个临界点，“过去睡得好的人在这个年龄可能出现睡眠问题，尤其是女性。”郭兮恒说，女性 50 岁开始正式进入更年期，会出现心情烦躁、情绪低落等问题，从而影响睡

眠，导致早醒、多梦、入睡困难等。处于这个年龄的男性，身体开始发福，高血压、肥胖的人增多，睡觉容易打鼾、出汗，再加上工作家庭压力大，就会导致睡眠障碍。北京中日友好医院中医老年病科主任李海聪建议，在排除疾病的情况下，要注意改善睡眠，按时起床；每天晒太阳；晚餐不要喝酒；每晚睡前做同样的事，比如看完电视看会儿书，再洗澡或泡脚，然后睡觉。郭兮恒还提醒，睡眠障碍出现一周以上就要引起注意，一个月以上最好就医。

肠胃“老化”。“就像人的皮肤会老一样，胃黏膜也会‘老化’。”空军总医院消化科副主任医师简一平说，50 岁时肠胃问题开始集中出现，尤其是慢性萎缩性胃炎发病率明显上升。有数据显示，51~65 岁慢性萎缩性胃炎患病率达 53%，年龄每增长 10 岁，其平均递增率为 14%，1%~2% 的患者会出现癌变。如果出现上腹部饱胀、不适或疼痛，尤其吃完饭后这种感觉更明显，同时伴有其他消化不良症状，如泛酸、恶心、食欲不振等，应该及时去医院检查。简一平指出，保护肠胃最根本的做法是减少刺激，少吃太辣、过冷的食物，少抽烟喝酒等，平时多吃粗粮、薯类、青菜等富含膳食纤维的食物，多喝水，适量运动，养成每天定时排便的习惯。

容易焦虑。50 岁的人面临工作、家庭等压力，易出现焦虑、恐惧、愤怒等障碍，再加上身体状况与日剧下，人们对健康的强烈渴望和对疾病、死亡的恐惧，也会成为一种压力。要想守住健康，应学会排解压力。美国洛玛连达大学研究发现，笑是缓解压力最简单的工具，爱笑的人体内好胆固醇的水平会提高 26%，与心脏病、糖尿病风险相关的 C 反应蛋白水平则下降 66%。在心情烦躁时，不妨听听相声、看看喜剧，让自己笑出来，也可以跟朋友倾诉，利用运动的方法来解压力。

(瞿晨)