

接受衰老积极生活 保持热情多做奉献

乐观才有幸福晚年

随着年龄增长，人体各方面机能开始退化，行动能力也逐渐下降，这是每个人都要面对的自然规律。如何让衰老来得慢一些？近日，一项发表在《美国医学会杂志：精神病学》的新研究显示，乐观的老年女性行动能力往往更好。

该研究共纳入美国近 6000 名女性，年龄均在 65 岁及以上。在长达 6 年的随访中，参与者完成了 4 次身体机能测试，包括握力测试、步速测试等。哈佛大学研究人员对参与者进行采访，以判断其乐观程度。结果发现，心态乐观的老年女性步速更快，从坐姿调整为站姿的过程更轻松，握力也没有因年龄增长而下降。研究人员认为，乐观的生活态度有助于减少压力引发的炎症，

帮助女性保持良好的行动能力。

心态好与身体健康之间常互为因果，乐观的老人一般行动能力更强，而身体好、运动多又能让心理更健康。这种相互促进的关系，对男女都适用。总的来说，老人可以从乐观心态中获得很多益处：一是使体内激素水平相对稳定，有助于增强免疫系统功能。此前有研究表明，乐观情绪能显著提高免疫细胞活性，加速伤口愈合，缩短康复时间。二是更注重身体健康和生活品质，从而更容易养成健康的生活习惯。三是可以用更客观、更宽阔的视角看待生活中所遇到的问题，避免产生不良情绪而影响身体健康。四是更易拥有良好的人际关系，从而获得更多社会支持。

乐观说来容易，但真正将其作为人生态度却有难度，对老人来说尤其如此，这与老人所处的阶段有很大关系。首先，进入老年期后，身体状况由盛转衰，多数老人还要与慢病共存，难免会产生悲观情绪。其次，多数老人从社会获得资源的能力下降，缺乏物质资源可能导致生活窘迫，精神资源不足则容易引发沮丧、抑郁等不良情绪。再次，由于社会高速发展，跟不上时代变化，没有子女寸步难行成为很多老人的生活写照，让老人产生较大的心理落差，难以保持乐观自信。最后，因分歧与家人疏远，以及亲友死亡带来的人际关系缺失等，对老人来说都是极大的冲击，可能导致严重的丧失感及绝望感。

事实上，相较于英年早逝的人，能够步入暮年，也是一种幸运。所以老人退休后应当比以往更积极、更乐观，具体应做到以下几点：

改变认知。老人应当认识到：衰老是自然常态，也是人生的必经阶段，乐观面对是最好的解法。比如，当发觉自己身体状态不如从前时，老人不应被负面情绪裹挟，而是要积极运动起来，选择适合自己的方式，如散步、打太极拳、游泳等，让身体和精神状态都越来越好。

早做准备。物质方面，老人最好提前规划退休生活，如做好养老金、存款等经济储备。精神方面，老人可加入志愿者组织，为所在社区、街道做些力所能及的事情，从劳动奉献

中收获满足感和价值感。

保持社交。退休后闲暇时间多，老人可以培养一些爱好，由此结识新伙伴，而不是把自己困在小圈子里，饱受孤独困扰。需注意，老人社交频率不宜过高，以免影响日常生活。

融入社会。有些老人会先入为主地认为自己学不会新技术，难以融入社会，往往简单尝试一下就放弃了。其实，老人的学习能力是足够的，遇到问题可以找子女帮忙，看懂后自己勤加练习，而不是单纯依赖他们解决，假以时日就能熟练掌握。这样，老人的日常生活、交往能更自如，与社会的联系更紧密，获得的支持更多，整体状态也就会更加良好。

文 / 张侃

男女内衣得分开洗

一些家庭图方便直接把男女的内衣裤混在一起丢入洗衣机清洗，其实这个做法并不科学。有研究称，一条脏内裤平均带有 0.1 克粪便，排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等病菌，即使正确清洗、晾晒，上面的细菌也不可能完全被杀死，所以男女的内衣裤建议分开清洗，这样可避免交叉感染，也比较卫生干净。此外，内衣裤一定要手洗，使用洗衣机不仅洗不干净，同时可能导致病菌的传播，手洗可以增加摩擦密度，有利于局部清洗，这样才能将内衣裤洗得更加干净。

温州医科大学附属第一医院皮肤科主任李智铭建议清洗内衣裤做好以下 3 点：

不能长时间堆积。有些人每天换内裤并清洗嫌麻烦，将内裤积攒在一起洗。换下来的内裤如果没有及时清洗，内裤上的细菌会在室温下持续繁殖，时间一长就不容易清洗，还容易造成细菌残留。

用肥皂搓洗 5 分钟。内裤需要使用肥皂或专用的清洁用品清洗，不能只用清水洗涤，因为内裤是和私处最接近的，很容易沾染细菌，而所沾染的细菌容易在碱性环境下被清除，因此在清洗时用肥皂搓洗 3—5 分钟，这样能把内裤上的细菌完全洗掉。

太阳底下暴晒。清洗完内裤后要将其放在太阳下暴晒，因为紫外线能杀死病菌。如果没有条件进行太阳暴晒，也要尽量将内裤放在通风的地方，不要放在潮湿的卫生间。阴雨天时，如果内裤不易干，每次穿之前要用吹风机将内裤彻底吹干，避免滋生细菌。

文 / 虞晔

你的体脂秤可能在“骗”你……



马先生是一个减肥爱好者，前不久一个偶然的机会，他同时拥有了两台不同品牌的体脂秤。如果让他用两台不同的秤去测体脂，出来的数据会是一样的吗？马先生用 A 款体脂秤测出来的数据是 37.1%，而 B 款体脂秤测出来的数据是 24%，相差 13.1 个百分点。只是换了个秤，为啥会有这么大的差别？

北京大学人民医院临床营养科主任营养师柳鹏：同一个人用两台秤，出现几个百分点的差异是完全可能的。体脂秤没办法直接帮我们称出脂肪，它先测阻抗，再靠数学模型估算身体成分。同一台机器在不同测量条件下，也可能得到不同

的结果。

北京世纪坛医院减重与代谢外科主任医师廉东波：即便测出来的阻抗数据一样，如果每个家用的体脂秤采用的算法模型不一样，计算出来的数据也不太一样。

既然如此，是不是可以直接退货退款？先别着急。虽然体脂率的绝对值不一定准，但体脂秤还是可以用的。

北京大学人民医院临床营养科主任营养师柳鹏：我其实更加建议把家用体脂秤当成家庭健康管理以及趋势监测的工具来用，别用它当医学诊断的设备。两到四周作为一个观察周期就可以。

北京世纪坛医院减重与代谢外科主任医师廉东波：如果你这段时间在减重、减脂，用家里的体脂秤发现体脂在缓慢下降，这就是一个很好的趋势。

专家告诉记者，我们以为自己是在“测”体脂率，但实际上软件是通过之前获取的一些身体数据，结合个人的体重，用算法“算”出一个体脂率。各家产品的参数、算法、测量方式等都有区别，算出来的数自然也不一样。

体脂率更多时候是看趋势，而不用对某一次的读数太过较真。喝口水、吃顿饭、跑个步，甚至上个厕所，都可能导致测量结果发生变化。如果你今天测出体脂率 30%，明天测出体脂率 28%，这个时候也别先急着开啤酒、吃火锅，因为很有可能是一次数据误差。

所以说，体脂秤能参考，但是不要迷信。它真正适合做的，不是告诉你身上到底有多少脂肪，而是帮你看看一段时间过去之后，你的身体到底有没有发生变化。

据央视新闻客户端

常练书法辅疗“心疾”

书法不仅是一门艺术，亦可作为心理治疗方式，适用于情绪障碍、神经症、心身疾病及精神疾病康复期的患者。

练习书法通过行笔可使患者注意力集中，祛除杂念，达到静心、调节情绪的效果。还能激活认知，使思维联想敏捷，而且可治疗儿童

注意缺陷障碍、精神发育迟滞等。

一般患者根据不同症状书写不同字体，达到缓解异常情绪的目的。如行书洒脱飘逸，适用于抑郁症和强迫症；草书体势放纵，适合用于情绪压抑者；篆书平整安稳，行笔缓留，适用于紧张焦虑患者；隶书笔画一波三折，曲中有直，直中有

曲，可调节焦虑情绪及偏执个性。

一般而言，精神疾病发作期不适合书法治疗，应予以精神药物治疗。对于康复期的精神疾病患者，书法治疗可以提升康复效果。在家中练习书法，可锻炼精神疾病患者的生活自理能力和社会功能。

文 / 汤世明