

老年村长寿老年人健康与心理关系的 TTM 评估探讨

-----64 例 TTM 评估数据分析

闫雪艳 贝亿医学国际培训部

李家熙 国家地质实验室测试中心

[摘要]

目的 调查巴马长寿人群部分长寿老人的健康状况,通过 TTM 评估了解巴马长寿老人的健康状况,探讨老年人心理与长寿的关系,为长寿资源的保护和开发提供依据.

方法 调查在 2007 年 10 月进行,调查长寿老年与心理的一般情况:进行 TTM 进行评估.

结果 巴马长寿地区长寿老人 90%以上没有抑郁,焦虑,情绪低落等心理问题.高血压的发病率男性明显高于女性.

结论 广西巴马长寿老人的心理状态是巴马人群长寿的重要因素。

[关键词] 长寿 心理 TTM

巴马是世界著名的长寿之乡,其百岁老人长寿率高达 31.4/10 万,居世界之首。其长寿原因经中外科学工作者近 30 年的不断的考察和研究,主要归功于当地独特的空气、土壤及水源等环境因素以及良好的饮食行为习惯。特别是近几年对巴马长寿人群的饮食结构的研究进一步确定饮食原因是长寿的主要原因之一。慢性支气管炎、糖尿病、高血压等常见老年慢性病的发病与与遗传及多种致病因素有关,其发病及严重程度直接影响到患者的寿命。我们希望通过本次调查了解心理健康对巴马长寿老人的影响。

TTM 评估巴马长寿村 60 例老人,选取 34

调查方法:TTM 评估两组人员头部代谢热变化(样本不包含脑血管病变者)表:

例老人(无严重心\脑血管疾患),34 例北京老人(无严重心\脑血管疾患),进行 TTM 评估比较。

仪器:型号:TSI—21M

TTM 物理原理:接收人体细胞代谢热.并根据人体热辐射模型重建细胞相对强度分布图象。

TTM 医学原理:根据人体热辐射模型进行热断层计算,测量热源的深度,热辐射值和形态.医生根据上述数据与健康状况的对应关系,对人体进行综合评估和提出治疗或调理建议.热断层(TTM)扫描成像系统 15 分钟全身综合检查以最快速度,全方位探知病情.在综合分析基础上找到病因,确定最佳治疗方案.。TTM 特点:高灵敏、高特异、无损伤、动态、原位、实时。

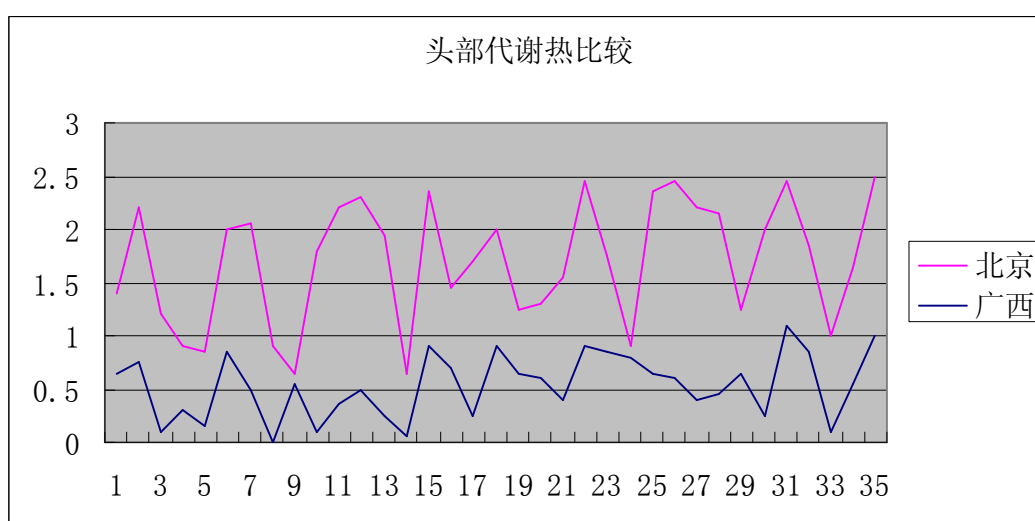
一、对象与方法

对象

长寿人群相对集中的广西壮族自治区巴马县甲篆乡平安村 6 个屯的长寿老年人群;选取该村年龄在 70~109 岁的老人 34 例(男 21 例,女 14 例)为研究对象。北京选取年龄在 65~80 岁之间的老年人 34 例(男 14 例,女 21 例)为研究 对象。

	头部代谢热平均值
广西组 (34 例)	0.533
北京组 (34 例)	1.170

图:两组人群头部代谢热比较



二、结论

越来越多的人的研究成果表明：心理健康是身体健康的前提，没有健康的心理就会导致各种疾病。

情绪既能致病，但也能防病治病。医学临床研究证明，良好的情绪是维持人的生理机能正常运行的前提，有 85% 的疾病患者可以通过自身机能调节而获痊愈。又据美国维特兰资料统计，21~46 岁的年龄段中，精神舒畅与精神忧郁患重病死亡比例为 2:18。总而言之，“乐而忘忧”、“乐不知疲”、“笑一笑，十年少”，都是讲情绪愉快的卫生保

健作用。一个人处于情绪舒畅的愉快状态下，其大脑功能是完善的，有利于中枢神经的兴奋和抑制的调节，促进内分泌系统、消化系统发挥正常效能、协调平衡，延缓重要脏器的病变过程，避免或减少动脉硬化和其他恶性病症的发生，为了你的身心健康，应注意培养自己乐观的精神状态，及时克服和消除情绪、情感上的各种困扰。

1、环境变化对心理平衡的影响

人在生活实践中，每天都遇到很多的环境刺激，有些刺激能引起人的紧张；有些刺激则不引起人的紧张，甚至视而不见，听而

不闻。前者的环境刺激，在一定条件下损伤人的身心健康；后者的环境刺激，在一般情况下对人的身心健康不发生作用。这决定于人对环境刺激的认识评价。由于各种原因，不同的人对环境刺激中同一刺激的认识评价不同，引起不同的生理心理反应。

影响人对环境刺激不同的认识评价的因素很多。人的健康水平、年龄、神经类型、个性心理特点、知识经验都能影响人对环境刺激的认识评价。人的健康状况，特别是心理健康水平与人对环境刺激的认识评价也有一定关系。一般说来，心理健康水平高的人，对环境刺激能做出正确的评价，起适当的生理心理反应；而心理健康水平低的人，可能对环境刺激做出不正确的评价，引起不适当的生理心理反应，从而影响身心健康。

人的知识经验丰富程度与人对环境刺激的认识评价也有一定关系。一般说来，知识经验丰富的人比知识经验不丰富的人对环境刺激的评价较正确，生理心理反应适当。人的个性心理特征与人对环境刺激的认识评价有很密切的关系。个性心理特征开朗，坚定的人，较能适应环境刺激，生理心理反应适度；而性情抑郁、孤僻的人，则易感受环境刺激，引起消极的生理心理反应。

2、心理调适与健康长寿

当代人类生活的最大弊端，就是忘记、忽视自身的自然人属性，而过于看中社会人属性，不惜牺牲自己正常的欲望、情感与生

活。人生只有一次，可以做错过事，却不可留下憾事；应把创业与享乐统一起来，创业不忘享乐，以创业换取更多的享乐。现实生活中，虽然每个人的心理上都有一套自我保护机制，它使我们敏感而脆弱的心理能够由此更坚强一些，能够对危机和挫折有所防御，有所淡化，从而得到自我解脱。尽管如此，总是有些人不能随着变化了的环境，尽快地进行自我心理调适，随着时间的推移，就可能产生心理障碍、精神疾病等。这时就要通过心理医生来治疗。心理治疗是心理工作者利用语言、表情、姿势、态度和行为，影响或改变的感受、认识、情感、态度和行为，减轻或消除使患者痛苦的各种情绪、行为以及躯体症状，以达到恢复健康的目的。心理调适，最重要的是自我调适，因为人的内环境更多的是自己的体验，所以只有自己看病自己治疗，这样即能够及时又具有针对性，对症下药更有疗效。

3、调查发现：大部分长寿老人自我心理感觉好，很少有抑郁、焦虑、苦闷和心理波动。

巴马老年人的心理活动一方面受躯体和神经系统功能的改变所制约，另一方面又受家庭环境和社会环境的制约。影响老年人心理变化的因素是多方面的。

3.1. 绝大多数长寿老人积极参加当地的社交活动，没事常到邻居及亲戚家走走，喜欢与周围的人及客人交谈。

3.2. 有些人以为老人爱清静，但实际上老

人却耐不住清静与寂寞。长寿老人们都喜欢与家人生活在一起，享受其乐融融的天伦之乐。而且长寿乡保持着尊老爱幼的良好社会风气。哪家有百岁老人，哪家就受乡民爱护，如果家中的孩子不孝，四乡五邻会说到他无地自容悔过为止。

调查的人群中，子女有 98.4% 可给予老人帮助，主要是平时的照顾、生病时帮忙、给钱或物；95.0% 的老人有人帮做杂事，帮忙最多的是儿子（56.0%）、女儿（13.9%）、其他家庭成员（8.9%）。和谐的家庭气氛，让不少长寿老人认为，儿孙满堂，有吃有喝就很知足了。

3.3. 北京老年人工作正常工作为 8~10 小时，此为人体健康负荷量。如果长期工作 12 小时以上，就对人体产生压力。

3.4. 家庭危机工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍、感情投向都可能隐藏和引发家庭危机。即使在没有冲突理由的情况下，压力也会通过家庭降临到你头上。这使许多人郁郁寡欢、闷闷不乐，有时又心情焦躁、心烦意乱。

3.5. 疾病打击疾病最容易使人思想消沉，有的还会失去生活的信心。疾病的压力来自于失去健康身体的忧患，失去康复信心。

3.6. 神经长期紧张，正常的心脑运动加快，产生一种与正常生理机能不协调的节拍，就会伤脑、伤心神、伤体。

4、综上所述

4.1. 生理因素。老年人的大脑皮层和皮层

下多种神经细胞发生退行性变化，降低了贪欲过高如果对金钱、财富之类心存过高欲望，那就是贪心，使你轻松的大脑神经纤维的再生能力，会减少脑血流量和氧气的摄取量，易导致心理上的衰老。

4.2. 环境因素。地位的变化，亲人的死亡，家庭的不和，以及退休后缺乏寄托等，都会给人带来精神刺激。

4.3. 生活因素。不良的生活习惯，起居无常，饮食无节，不活动，营养不良，酗酒抽烟，过度劳累等。

4.4. 文化因素。缺乏文化素养和正确的养老观，悲观的人生态度。

4.5. 疾病因素。老年性疾病如高血压、冠心病等会促使心理老化。这些因素在一定程度上确实会影响老年的生理与心理状态。当然老年人在这些因素面前也并不是无能为力的。

人到老年虽然要遭受一些丧失，生理上会逐渐衰退，但通过一些有意义的活动，勤于思考，从事力所能及的体力活动，调节情绪，会增强心理适应能力，可以抗衰防老，达到身心健康，安度晚年。

总之，根据心理学的理论和实际事例，心理健康是人类健康的重要方面；如何认识和判断自己的心理健康，认识心理障碍和心理疾病对健康的影响；使自己身心健康延年益寿。