

国大杨潞龄医学院研究：饮食锻炼和增强认知 有助年长者改善体质虚弱

陈劲禾 金彦伯 报道
jinhet@sph.com.sg
yanboj@sph.com.sg

一项最新研究显示，饮食均衡、多锻炼体能，以及多做增强认知能力的活动，可帮助年长者改善体质虚弱的情况。

新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究员，于2009年10月至2012年8月在全岛各地的乐龄活动中心，召集250名年长者参与为期六个月的试验。

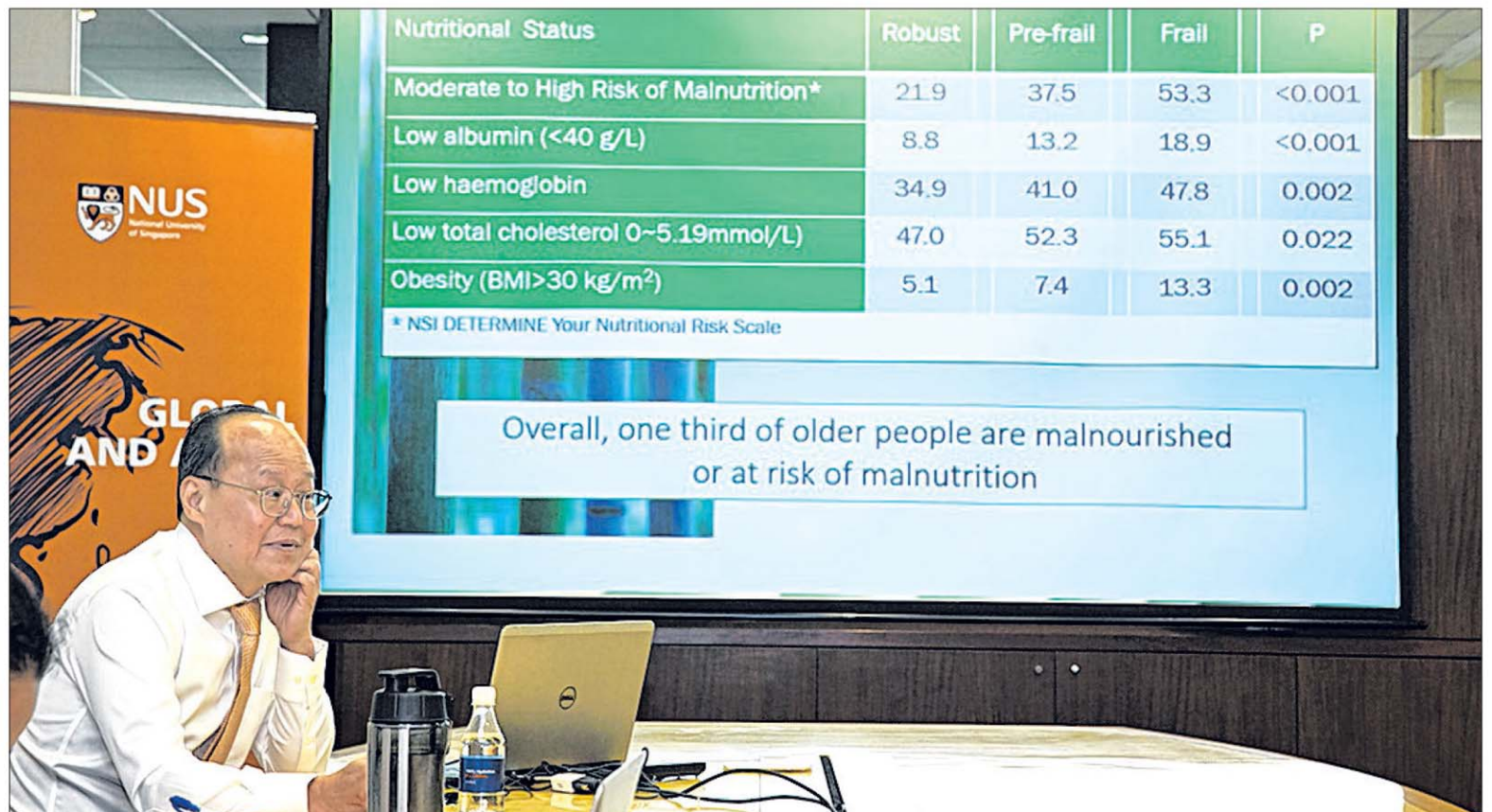
参与者分成五组，其中三组分别改善饮食、开始锻炼体能，以及培训认知能力，其余两组则是一组综合这三个改善体质虚弱的方法，另一组为对照组，不使用任何方法。

该试验由国大杨潞龄医学院、邱德拔医院与圣路加医院合作进行。

试验结果发现在12个月内，综合三个改善方法的那一组，体质虚弱指数下降0.9点，是改善体质虚弱情况最有效的方法。

改善饮食、锻炼体能，以及培训认知能力三组的体质虚弱指数，分别下降0.6点、0.8点与0.6点，效果都比控制组的0.2点来得好。

杨潞龄医学院心理医学系黄子斌副教授昨日在记者会上说：“研究重点是体质虚弱不是老龄必然结果。年长者要避免体质虚弱或残障，可做的东西很多。”



国大杨潞龄医学院心理医学系黄子斌副教授，发表年长者体质虚弱的研究结果。（曾道明摄）

研究也显示，近半数年长者体质处于虚弱或临近虚弱状态。

研究样本来自“新加坡纵向老龄化研究”（Singapore Longitudinal Ageing Studies）。

体质虚弱面对严重后果

由黄子斌副教授领导的研究团队，自2004年起调查了2808名年龄55岁及以上居家年长者，当中1685名参与了体质虚弱的研究。

黄子斌与媒体分享研究结果时强调年长者体质虚弱面对的严

重后果。

他说，近年来众多研究显示，体质虚弱的年长者未来生活不能自理、须住院接受治疗以及会更早死亡的概率，是体质健壮同龄人的两倍至10倍，患上认知障碍的风险也高出八倍。

体质虚弱主要症状包括肌肉萎缩、精力不济与行动迟缓。

黄子斌说，有些年长者尽管外表看起来很健康，实际上体质很虚弱，一旦他们的身体机能衰退至正常的30%以下，患上各类疾病的可能性就会骤升。

研究也显示，营养不良、缺乏锻炼、肥胖与慢性疾病是造成年长者体质虚弱的四大原因。

黄子斌指出，一些年长者因为贫穷而无法购买营养价值高的食物，一些则因为受教育程度低而不懂得选择健康食品，这需要社会的介入与帮忙。

杨潞龄医学院正在与老年医学教育和研究学院及社会服务机构合作，准备试行体质虚弱检查活动，以及多方面改善生活的社区活动，并希望将来可扩大规模，帮助更多年长者改善体质。