



活得久,更要活得很硬朗

如今,大众视角已从被动赡养转向主动享老,从应对疾病转向经营健康。本文特别聚焦年轻老人和当代老年人对健康的真实需求,邀请上海市保健医疗中心老年病科多位医师,从慢病管理、合理运动和心里调适等方面,分享健康老龄化的智慧。(摘编自《文汇报》《新民晚报》)

慢病管理需求改变

从治病到防病 从单病到共管

上海市保健医疗中心数据显示,60岁以上的年轻老人和老年人群慢病管理需求正在转变。副主任医师姜涌斌介绍,老年人对重大慢性病及并发症的早期筛查有极高需求,不仅针对高血压、糖尿病等常见病,更侧重于对癌症、卒中、认知障碍等的主动发现与风险干预。例如:他们对肿瘤标志物筛查、AI辅助的卒中风险预测,以及通过眼动追踪或简易量表进行的早期认知功能评估需求迫切,旨在将健康管理关口前移。

同时,患有多种慢性病的老年人对整合式、连续性的健康管理需求突出,需定期、便捷地监测血压、血糖、心电等关键指标,需清晰的用药提醒、不良反应监测及药物相互作用指导。越来越多的老年人尝试融合膳食、运动、康复训练的综合性非药物干预方案,而非单一的药物治疗。

血压平稳尤其重要 降压先护好心脑肾

副主任医师邹卓群介绍,目前,老年人高血压管理的目标,已从单纯降低指标数字升级为全面保护心、脑、肾等重要靶器官,讲究个体化治疗。

按年龄区分,65—79岁老年人通常推荐诊室血压目标 <140/

90mmHg,如能耐受,建议血压控制目标值<130/80;80岁及以上高龄老年人降压目标<150/90,如耐受性良好,可考虑将收缩压降至130—139。老年人的高血压有其特殊性,实现“平稳降压”尤其重要。

血糖管理个性化 血糖但求更稳更强

对老年糖尿病患者,糖化血红蛋白(HbA_{1c})不是病情评估的“唯一”金标准。朱许萍医师说,单纯追求HbA_{1c}达标可能会带来严重低血糖、血糖波动大等风险。推荐以下指标更贴近老年人实际血糖评估情况。一是葡萄糖在目标范围内时间(TIR),TIR>50%是比较现实且安全的目标,能直观反映血糖稳定性。二是血糖波动系数:通过动态血糖监测数据计算,评估日内血糖波动的大小。三是低血糖时间(TBR):重点关注血糖低于3.9mmol/L

和低于3.0mmol/L的时间比例。对于老年患者,力求TBR越接近0越好。四是自我血糖监测或动态血糖监测。

老年人应遵循“营养支持、运动处方、血糖管理、并发症预防”于一体的综合治疗方案。饮食核心在于选择优质、低脂、低嘌呤的蛋白质来源,并注意烹饪方式(如多采用蒸、煮、炖,且弃汤食用),采用“蛋白质+膳食纤维+健康脂肪”的组合来搭配每一餐。

老人强骨饮食推荐原则:一天一杯奶、一天一个蛋、一顿一掌肉、一顿一拳豆。

运动前先测体适能

不动或乱动 都会透支“活力寿命”

“不动还好,动得不好,摔一跤怎么办?”这是许多老年人抗拒运动的原因之一。主治医师蒋雪琴指出,规律运动对任何人都有益,老年人合理运动,能帮助降压、降糖。运动管理门诊一般会对个人全面评估后,开具适合的运动处方。

蒋雪琴介绍,心血管功能正常的健康个体,进行中等到较大强度运动引起心血管事件的风险很低。对于有已确诊或隐匿性心血管疾病的个体,在较大强度运动时心血管风险明显上升。

为减少运动风险,需制订精准化运动处方,还建议进行体适能测试,包括心肺耐力、身体成分或体重指数、肌肉力量和肌肉耐力、柔韧性及平衡能力。当慢病急性发作或身体状况波动时,应暂停运动,何时恢复运动训练需专业医生再次评估。

别忽视退休综合征

生活上越来越懒 或提示价值感低

有数据显示,约1/4的退休老人存在失落感和无价值感。一些年轻老人会出现退休综合征,产生情绪上的消沉和偏离常态的行为,可导致对生活方方面面产生惰性,如老年人开始采取简便、不健康的饮食方式等。社交圈缩窄直接减少了外出活动的机会和动力,导致身体活动量大幅下降,加速肌肉萎缩和关节僵硬。相应的,白天活动量少、缺乏社交刺激,又会导致夜间失眠或睡眠质量差。医生建议,老年人将心理动力与健康行为绑定,通过制订温和的运动项目来打破惰性,用行动重新获得对生活的掌控感和愉悦感。

生活中,不妨根据个人兴趣,通过非药物的社交处方,如加入社区兴趣小组、老年大学或志愿者活动,从根源上充实生活、拓宽社交。必要时邀请家人参与,改善沟通,帮助家庭系统重新找到退休后的和谐相处模式。

大便前干后黏提示脾阳虚

不少人上厕所都遇到过这样的尴尬:开头的大便干硬难排,费半天劲才出来,后面的却软黏不成形,甚至粘在马桶上冲不净。这种排便异常的表现,是脾阳虚的典型信号。此种情况在老年人中较常见,多和不良生活习惯有关。

透过“前干后黏”识破虚寒本质 脾阳就像“肠道的小太阳”,太阳能量不够,前端糟粕“被烤干”,后端水湿“积成涝”。这种矛盾状态正是脾阳虚区别于“上火”“单纯湿气重”的核心特征——“上火”多是实热或虚热,常伴随口干舌燥、大便全段干结;单纯湿气重则多是大便全程黏腻、身体困重,一般不会有干硬的情况。

此外,脾阳虚还伴随3类典型症状:食欲不振,吃一点就腹胀;畏寒怕冷,尤其手脚冰

凉,面色萎黄或晄白,乏力、精神差;水液代谢异常,如晨起眼睑或下肢轻微浮肿等。

对症调理,给脾阳“添把火” 想要养好脾阳,关键在于温补。1.保暖是护脾阳的基础。注意腹部、腰部、足部保暖,每晚用40℃左右的温水泡脚15分钟,能改善手脚冰凉。2.饮食避寒就温,多吃温性、健脾的食物,如生姜、羊肉、南瓜、山药等。3.选择温和的运动,可做八段锦、太极拳等,避免大汗淋漓耗伤阳气。情绪调节也不能少。4.中医疗疗,如拔火罐、艾灸等。还可按两个养脾穴,每天5分钟:足三里每次按3分钟,能健脾胃、补阳气;脾腧穴洗澡后用手掌搓热按揉,能直接温养脾阳,改善运化。(浙江省中医院老年医学科副主任医师 汪潇)



我身边的百岁寿星



“我心宽,啥事都能过得去”

班,我的大女儿和二儿子都是在农村奶妈家里寄养的,三女儿出生后,放在托儿所里,孩子们跟着我都把苦吃了,我家大女儿从小就照顾弟弟妹妹,我基本管不上孩子。”丈夫工作忙,婚后家里全靠她操持,虽生活拮据,但她从不觉得苦。

在子女眼中,母亲慈爱又严格,四个子女都很懂事,如今在各自岗位上兢兢业业,家庭美满。退休后,张巧巧在子女家轮流居住,帮着带孩子,90多岁还常去成都小儿子家小住。

张巧巧一辈子爱干净,房间收拾得整洁有序,饭后习惯性地拖地。“我们不让她干,她就是闲不住。”女儿张静说,也可能正是因为闲不住,母亲还保有一定的运动量,这对她的身体也是好事。问及长寿秘诀,她笑着说:“吃得好,睡得好,心情好。我心宽,啥事都能过得去,不多想、不生气,心里没负担。”(文/毛蜜娜)

在西安市灞桥区半坡社区西安电力机械公司家属院,提起百岁老人张巧巧,大家都会竖起大拇指:“100岁还能这么精神,思维这么清楚,真不简单!”

老人耳聪目明,思维敏捷,身份证还是自己保管。张巧巧4岁丧母,10岁便与老乡到西安讨生活。童年到少年,她遭遇动乱、战争,背井离乡,独自面对一切。但也正是这些经历,让她养成了坚韧、乐观的性格。

16岁时,张巧巧成为东郊纱厂的纺纱女工,每天上班12小时,从此在西安站稳脚跟。“为了不影响上