

专家说

老年人该如何养生防病

天气转寒

王美华

时值秋冬交替,天气转凉,昼夜温差增大,老年人身体机能容易减退,那些身体衰弱甚至有多种慢性病的老年人如何安全度过秋冬季?近日,国家中医药管理局举行发布会,邀请多位中医专家为老年人养生防病支招。

抗外邪需内外兼修

老年人容易出现哪些健康问题?中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹指出,老年健康问题主要表现在3方面:多种慢性病共存,如高血压、糖尿病、冠心病等集于一身;功能减退,包括记忆力下降、视力听力衰退等;衰弱综合征,表现为精力不足、行动迟缓、易跌倒等。

“这些问题实际上是多系统共同衰退、相互影响的结果。”徐凤芹表示,中医的核心是“整体观念”和“辨证论治”。对一些老年健康问题,不能把它作为一个孤立的“病”来看,而是看作人体自然生活规律。“生、长、壮、老、已”中,“老”这一阶段的整体状态失衡,其根本原因在于脏腑气血虚损,特别是肾精不足和脾胃功能减弱。中医对老年健康管理秉持积极态度,通过整体治疗努力让老年人“少得病、不得病、晚得病”,享受健康的晚年生活。

秋冬季节是流行性感冒的高发季节,老年人如何提高自身正气抵抗外邪?

徐凤芹介绍,中医强调“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,因此预防感冒的关键在于“益气固本”。具体来说,调理推荐采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。这些食材性味平和,适合老年人长期食用。必要时,也可在医师指导下选用经典的益气固表类方剂,多法并用,增强机体防御能力。

徐凤芹强调,除药食调理外,运动也不可少。适度运动可激发阳气、促进气血运行,从而提升正气。同时适时增减衣物,注意保暖,稳定情绪。内外兼修,增强身体抵抗外邪的能力,方能帮助体弱之人安稳度过流感高发季节。

缓解腰腿疼有妙招

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院党委书记、院长葛金文表示,疼痛不严重者可用简单方法缓解。

“首先是穴位按摩。”葛金文介绍,腰背痛,可握拳用拳眼上下摩擦腰部的肾俞穴区域;腿酸痛,可用拇指按揉膝盖外侧的足三里穴及膝后委中穴,每穴按摩1~2分钟,以感到酸胀为度。此外,还可以艾灸。葛金文表示,艾灸通过温热效应能深入经络,驱散寒湿,特别适合遇寒加重的疼痛。可选取肾俞、大肠俞、阳陵泉、委中、足三里等穴位,或将艾条对准痛点,距离皮肤2~3厘米施灸,每穴10~20分钟,以温热舒适、皮肤微红为宜,注意避免烫伤。此外,中药热敷也是不错的选择,老年人在家蒸热后,敷于患处,能够疏通经络,明显缓解腰腿疼痛。

“平时,老年人要特别重视腰腿肌肉的锻炼。”葛金文强调,锻炼对老年人非常重要。老年人在家可以采取温和的方式锻炼,如仰卧躺在床上,脚尖尽力向前伸,再尽力回勾,反复进行,这样小腿会比较强壮,促使下肢血液循环;也可伸膝关节,将腿抬高30~45度,保持数秒后再放下。如此反复,可以锻炼腰腿肌肉,防治腰腿痛。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。杨戈认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功

能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾,核心的“药引子”就是爱与陪伴。老年人可以培养兴趣爱好,参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

多法并举滋养阴液

不少老年人经常感到口干、眼睛干涩、皮肤干燥、瘙痒,这是为什么?该如何改善?

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈介绍,中医将这类干燥症归为“阴虚津亏”。中医理论中,“阴液”代表人体内所有有形的、滋润的、安静的液体物质,如血液、唾液、泪液、汗液等,它如同身体的“润滑油”与“冷却液”,负责滋润脏腑、濡养四肢百骸、制约阳热。

随着年龄增长,就像自然界步入秋季,人体会出现自然的阴液耗伤,主要原因有:肝肾阴虚是根本。肝开窍于目,肾主水液。老年人肾精亏虚,无法上济于心火,会导致心肾不交,产生虚火,灼伤津液。肝阴不足,则不能滋养眼睛,导致干涩昏花。

脾胃虚弱是源头。脾胃是津液生成的源头。脾胃功能弱,喝进去的水和吃进去的营养物质不能有效转化为身体所需的津液,反而直接排出体外,形成“干渴但喝水不解渴”的局面。

不良生活习惯加重损伤。如过食辛辣、油炸、烧烤等温燥食物,熬夜、思虑过度会暗耗阴血;长期待在空调房等干燥环境中,也会加速津液流失。

那么,该如何改善这类问题?杨戈介绍,改善阴虚干燥,切忌一味大量凉饮水,那会进一步损伤脾胃。正确的



老年人在老年大学内学习跳舞。

(新华社记者 刘续摄)

思路是“滋阴润燥”,即补充能够生成津液的根本物质,并促进其输布——

食疗润燥,安全有效。可选用温和的滋阴食材,如经典代茶饮沙参麦冬玉竹茶,取适量沙参、麦冬、玉竹泡水代茶,能润肺生津、养胃滋阴;银耳百合羹润肺安神,配合枸杞更能滋补肝肾,改善皮肤干燥与睡眠。

起居方面,应避免熬夜,尽量在子时(晚11点至凌晨1点)前入睡,此时人体阴气最盛,最宜养阴。居住环境可使用加湿器保持一定湿度,避免过度沐浴,少用碱性强的清洁用品。

情志方面,宜保持心情平和,避免大怒与过度思虑,以防“怒伤肝”“思伤脾”,进一步耗损阴血。适当听音乐、静坐、深呼吸,都有助于内在平衡。

此外,配合穴位按摩也能加强滋阴效果,如经常按揉三阴交(内踝尖上四横指)与太溪穴(内踝尖与跟腱间凹陷处),两穴均为调补肝、肾、三阴的重要位置,长期坚持,有滋水涵木之效。

“应对老年干燥症,我们要像呵护一块需要滋润的土地,不是泼一盆冷水,而是下一场绵绵春雨。”杨戈说,通过滋阴的饮食和宁静的生活方式,让津液慢慢滋生、渗透到全身,从而由内而外地恢复肌肤、皮肤、眼睛的润泽。

补虚安神呵护睡眠

很多老人晚上睡不好、容易醒,中医有哪些安神助眠方法可以使用?

“老年人失眠发生率约30%~50%,且随年龄增长逐渐增高。”徐凤芹表示,这反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点。“虚”即心血虚和肝血虚。从中医层面讲,血是神志活动的物质基础,因为血虚,心神失养,就会出现入睡困难、多梦易醒问题。“瘀”是指气血运行不畅,瘀血阻滞,会扰乱心神,从而加重失眠或反复发生。因此,中医治疗失眠从“补虚”和“安神”两方面入手。

针对失眠问题,徐凤芹推荐了两个食疗方:一是桂圆莲子羹,桂圆肉可养心安神,莲子健脾益肾,两者合煮成粥,适合心血不足、睡眠浅、多梦的老年人;二是百合枣仁茶,百合能养阴润肺、清心安神,酸枣仁可养心安神,这两味合起来煎煮再焖30分钟,再作代茶饮,适用于心烦、入睡困难的老年人。也可按压穴位,内关穴和神门穴有宁心安神之效,按压3~5分钟,感到微微酸胀即可。

“家人对老年人的呵护支持也很重要。”徐凤芹补充说,睡前问候或陪伴聊天能提供心理安抚。同时,老年人应保持规律作息,尽量在11点前入睡,避免床头放

手机,下午3点后不喝茶等

人们常说“饭后百步走,活到九十九”,这是否适合老年人?

葛金文表示,“饭后百步走”本意是通过舒缓运动来促进脾胃消化和运化水饮,但并不适合所有老年人,应因人而异。

哪些老年人适合饭后缓步行走?葛金文介绍,对那些身体素质较好、没有严重慢性病的老年人,饭后适度活动更有益身心健康。其次,脾胃功能较弱、易积食的老人,饭后休息约30分钟,再以“闲庭信步”的方式慢走10~15分钟,有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。

哪些老人不宜饭后立即行走?葛金文提醒,患有冠心病、高血压、动脉硬化等心脑血管疾病的老人,饭后行走易导致心脏供血不足,引发头晕、心绞痛等意外,这类老人饭后最好静坐或者平躺30~60分钟;患有胃下垂的老人,饭后行走会加重胃的下垂程度;平时体质虚弱、气血不足的老年人,吃饭后自然感到困倦,这是老年人身体的自我保护信号,应静卧养气,强行散步反而会耗伤气血。

运动养生不伤为本

“老年人运动养生须遵循‘不伤为本,适度为要’的原则。”葛金文提醒,首先要顺应自然。老年人气血不足,身体调节机制不够,运动要选择阳气升发的早晨或下午阳气较盛的三点到四点左右,千万要避免阴气较盛、天也不亮的清晨或夜晚,也不要开在烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量,秋冬则趋向收敛,不要过度运动,特别不要剧烈运动,减少阳气消耗。其次要量力而行,做到“形劳而神不倦”,运动以微汗舒畅、不觉疲劳为度,切忌大汗气喘,以免耗伤气血与心阳。

同时,还要“重点锻炼,顾护根本”。葛金文指出,老年人腰腿疼痛、关节不利的根本在于肾精亏虚、肝肾不足、气血衰弱,导致筋骨失养、不通则痛、不通则僵。因此锻炼应“以养为主、以通为要”,可练习太极拳、八段锦等温和动作,壮腰固肾。

此外,老年人的运动不应只追求形体的活动,更要注重精神的调养。运动时可集中意念于动作与呼吸,使全身放松,达到“形神合一”,实现“精神内守,病安从来”。

葛金文强调,老年人“护本锻炼”可以遵循下列“三字经”:腰常揉,肾常热;膝常揉,筋不结;腿常抬,血自流;腹常摩,脾自强;气常匀,意常守;缓柔稳,久见功。

(据《人民日报海外版》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬

享健康

成人健康体检“新国标”出炉

新华社北京11月4日电(记者李恒)国家卫生健康委办公厅11月4日公布《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》,旨在进一步规范健康体检行为,维护受检者健康权益。

根据指引,健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解受检者健康状况,早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。不包括职业健康检查,从业人员健康体检,入学、入伍、结婚登记等国家规定的专项体检,基本公共卫生服务项目提供的健康体检,孕前优生健康检查以及专项疾病的筛查和普查等。指引适用于18岁及以上的成年人群健康体检。

指引主要包括健康体检自测问卷、基本体检项目、慢性病风险评估项目。其中,健康体检自测问卷包括个人基本信息、既往史及家族史、生活方式信息和心理健康状况等,用于了解受检者基本健康状况,对疾病风险进行初步评估;基本体检项目包括体格检查、实验室检查、辅助检查等,是建立健康档案的基础,为开展后续健康管理提供关键支撑;慢性病风险评估项目是在基本体检项目的基础上,结合健康体检自测问卷,对存在心脑血管疾病、常见恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等疾病风险的人群,根据慢性病筛查与早诊早治方案等,增加的个性化深度检查项目。

血管、淋巴系统医疗服务价格立项指南发布

新华社北京11月4日电(记者彭韵佳)血管、淋巴系统是维持人体正常生理功能的重要生命循环系统。国家医保局11月4日发布《血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南(试行)》,将原有血管、淋巴系统价格项目规范整合为116项,另有加收项9项、扩展项1项。

国家组织编制立项指南,统一规范医疗服务价格项目,为的是让价格项目更好计价、更好执行、更好评价,更能适应临床诊疗和价格管理需要。

此次立项根据血管差异,分类设置价格项目,将动脉分为大动脉、头臂动脉、肢体动脉、内脏动脉,并分别设立相应支架置入费的价格项目,提升价格项目兼容性。立项以临床实际为导向区分价格档次,通过区分常规和复杂情况、设立加收项等方式体现手术技术难度差异。

立项还支持新产品新技术的临床应用,如血管手术风险集中于血栓或斑块碎裂脱落,这些脱落的物质可能随血流堵塞远端血管,进而引发心肌梗死、脑梗死等一系列严重并发症。为防范此类手术风险,血管保护装置应运而生。立项指南将血管保护装置的置入和取出单独立项,医疗机构术中提供血管保护服务时,可依规收费,同时价格项目不与滤网、过滤器等具体保护装置种类绑定,引导企业通过技术创新,研发更多适应临床需要的血管保护装置产品。

接下来,国家医保局将加快指导各省份对接落实血管、淋巴系统医疗服务价格项目立项指南,按照患者可负担、医保基金可承受、医疗机构健康发展可持续的原则,结合实际合理确定价格水平。

新研究:嗜酸性粒细胞有助于防御真菌感染

新华社耶路撒冷11月2日电(记者王卓伦冯国茵)以色列一项新研究发现,通常与过敏反应相关的免疫细胞嗜酸性粒细胞,有助于防御白色念珠菌这种常见的真菌感染。

耶路撒冷希伯来大学等机构研究人员日前在英国学术期刊《自然-通讯》上发表论文说,以往的研究显示嗜酸性粒细胞在免疫系统中的作用常与过敏、哮喘和炎症等相关,新研究发现其表面的关键受体CD48能与白色念珠菌表面的蛋白质结合,从而激活免疫反应,有效抑制真菌生长和存活。

根据世界卫生组织2022年发布的一份报告,白色念珠菌是对人类健康威胁最大的四种真菌病原体之一,其侵袭性感染治疗难度大,是全球医院普遍面临的问题。本次研究成果有助于开发针对白色念珠菌感染的新疗法。

研究:儿童规律且充足的睡眠可降低肥胖风险

新华社新加坡11月2日电(记者舒畅)新加坡一项新研究显示,儿童若能每天规律睡眠不少于9小时,其肥胖风险比睡眠不足的同龄人更低,这种关联在女孩中更为明显。

新加坡科技研究局等机构研究人员日前在国际学术期刊《肥胖》上发表论文说,他们分析了638名儿童的情况,这些儿童平均年龄10.2岁,其中男孩占51%。

结果显示,每天规律睡眠不少于9小时的男孩,肥胖风险比睡眠不足的同龄对照者低51%。那些有规律地达到推荐睡眠时长的男孩,身体各部位脂肪含量均明显较低,他们血液中与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。

这项研究在女孩中也观察到类似情况,但关联性相对较弱,这表明睡眠对脂肪储存的影响可能会因生理或行为差异而不同。

研究人员表示,许多学龄儿童平日睡眠不足,往往寄望于通过“周末补觉”弥补,但这种做法可能与慢性炎症及心脏病风险相关的炎症标志物水平也较低。只有在工作日与周末都保持充足睡眠,才会对儿童有明显的健康益处。

知道

健康守护更智慧! 我国全面推进“人工智能+医疗卫生”应用发展

新华社记者 李恒

当人工智能遇上医疗卫生,会碰撞出怎样的火花?

11月4日,国家卫生健康委、国家发展改革委等5个部门公布《关于促进和规范“人工智能+医疗卫生”应用发展的实施意见》,明确提出以新一代人工智能深度赋能卫生健康行业高质量发展,更好地满足人民群众日益增长的健康服务需求。

这份文件不仅是一张技术落地的“施工图”,更是一份写满温情的“健康承诺”。把握人工智能发展趋势,意见勾勒出我国促进和规范“人工智能+医疗卫生”应用发展的“时间表”——

到2027年,建立一批卫生健康行业高质量数据集和可信数据空间,形成一批临床专科垂直大模型和智能体应用,基层诊疗智能辅助、临床专科诊疗智能辅助决策和患者就诊智能服务在医疗卫生机构广泛应用;

到2030年,基层诊疗智能辅助应用基

本实现全覆盖,推动实现二级以上医院普遍开展医学影像智能辅助诊断、临床诊疗智能辅助决策等人工智能技术应用,“人工智能+医疗卫生”应用标准规范体系基本完善,建成一批全球领先的科技创新和人才培养基地。

这意味着,未来几年,人工智能将深度融入预防、诊疗、康复、健康管理等全链条健康服务。

场景落地,惠及多方。这些充满科技感的画面,将有望逐渐融入我国医疗卫生日常——

社区医生打开智能诊疗系统,屏幕那端,人工智能已根据居民健康档案自动推送高血压患者的用药提醒和饮食建议;搭载人工智能算法的影像设备精准识别CT图像中的微小病灶,提示医生关注;年轻妈妈通过手机上的中医智能舌诊小程序,为孩子进行体质辨识……

针对基层常见病、多发病,人工智能有

望成为医生的“得力助手”——

建立基层智能辅助诊疗应用,向基层医生提供辅助诊疗、处方审核、随访管理、中医诊疗等智能应用,提升基层全科辅助诊断、疾病鉴别诊断、医学影像辅助诊断等服务能力……值得注意的是,医学影像智能辅助诊断将实现从单病种向单个器官多病种发展,提高影像诊断效率和报告质量。

化解就医流程中的“堵点”“痛点”,一系列暖心举措“正在路上”——精准预约分诊导诊、智能预问诊、云陪诊、智能随访……在二级及以上医院,患者将从诊前、诊中到诊后,享受全流程的智能服务。

推广床旁智能设备,开展病情监测预警、床旁智能护理等服务;推动检查检验结果跨区域、跨机构互认共享;推广移动支付、医保一站式结算、商业保险快速理赔、满意度调查、院后管理等智能服务……这

些举措将着力改善患者就医体验。

中医药作为中华文明的璀璨瑰宝,也将迎来智能化升级。比如,构建中医临床专病知识库、临床用药知识库,支撑建设中医诊疗大模型;鼓励中药研发机构和种植、生产企业构建中药材全流程追溯系统,实现中药种植、加工、使用的全流程智能管理;鼓励各地研发中医智能诊断设备,实现“四诊”信息定量化采集和分析等。

安全与规范是人工智能医疗发展的生命线。

优化行业管理和审核体系,创新监管方式和预警机制,强化数据安全和个人隐私保护……意见专章明确“规范安全监管”要求,确保人工智能发展安全、可靠、可控。在这场关乎亿万人民健康的智能革命中,中国正以清晰的路线图、系统的政策支持 and 坚定的创新步伐,迈向一个更加智慧、更加普惠、更加安全的医疗未来。(新华社北京11月4日电)