



大爷大妈，这份健康指南请收好！



家庭医生

记者 马冰璐

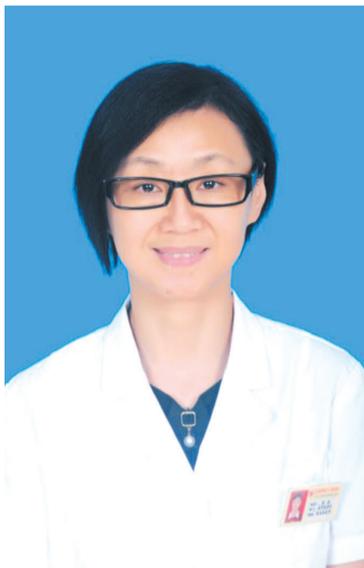
老年群体的健康是社会关注的焦点之一，而保持良好的健康状态是迈向长寿、幸福的关键。合肥市二院老年医学科主任陈劲为老年朋友们送上一份健康指南。

老年人需要注意哪些疾病？

重视心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。陈劲建议，避免油脂、盐分过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。一旦发现老年人突然出现一侧面部或肢体无力、麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，一定要第一时间拨打120，及时送到有条件的医院救治。

预防阿尔茨海默病。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。“一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及早就诊，进行认知障碍评估及认知训练，必要时需要药物干预。”陈劲提醒道。

避免跌倒损伤跌倒是老年人意外伤害的主要因素，影响着老年人的生活质量。多数跌倒不至于造成即刻的严重损伤，但有5%~15%的跌倒会造成脑部组织损伤、骨折和脱臼等损害。“家庭是老年人发生跌倒最常见的地方，作为家人可以对居家环境进行适应性的改造，比如减少障碍物，改善房间采光和照



专家简介

陈劲：主任医师，副教授，从事老年心脑血管疾病、糖尿病及老年综合征诊治，尤其对于老年心脏病、心衰、心律失常等危重症抢救有着丰富的临床经验。

明，安装小夜灯，地面做防滑处理等。”陈劲表示，老年人一旦跌倒，扶起后要认真检查和询问，如怀疑有损伤，一定要及时就医，切不可麻痹大意。

重视口腔健康。8020是世界卫生组织(WHO)牙齿健康的标准，即80岁的老人至少应该有20颗能正常行使功能、不松动的牙。老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。如果出现牙龈出血、龋齿、牙齿疼痛、牙齿炎症、牙齿缺失、假牙不适等问题，应尽早去口腔科就诊，争取早发现，早治疗，及时拔除口内不能保留的牙齿，积极完善康复治疗。陈劲建议，每年进行口腔健康检查，至少洁牙一次。

预防便秘。老年人常受到便秘困扰，而长期卧床老年人的便秘发

生率更高。老年人便秘的发生与生理、疾病、药物、环境、心理和生活习惯等多种因素有关。陈劲建议，多吃新鲜水果和蔬菜，适量摄入植物油，避免过多摄入高脂、高糖、低纤维的食物。

老年人应该如何健康生活，做好慢病管理？

老年群体是慢性病的主要高发人群，很多慢性病早期症状并不明显，很容易被忽略，等到发现时已经出现严重的并发症。陈劲建议，对老年群体而言，每年至少做1次体检，以便于早发现、早干预慢性病，对于患有慢性病的老年人，倡导进行有效的自我管理，可以更好地控制疾病，提高老年人的生活质量。

均衡膳食、充足睡眠

老年群体的饮食应注重均衡，多摄入新鲜的水果、蔬菜、全谷物和高质量蛋白质。色彩丰富的食物通常富含各种维生素和矿物质，有益于身体的健康。良好的睡眠是身体康复和免疫力维持的基础。陈劲表示，老年群体应保持规律的作息时间表，创造舒适的睡眠环境，确保每晚足够的睡眠时间。

适度运动，增强体质

由于老年群体骨质疏松明显，是骨关节病高发人群，应尽量避免长时间剧烈运动，注意保护骨关节的健康，以免加重关节损伤，阳光下的户外运动有利于人体内合成维生素D，延缓骨质疏松和肌肉衰减的发生和发展。陈劲建议，老年朋友们可以进行八段锦、太极拳等轻松平缓运动。

心理健康，乐观积极

陈劲表示，积极的心态有助于老年人更好地面对生活的挑战。参与社交活动、保持良好的人际关系，有助于维护心理健康。

老人理财易受他人影响



守护夕阳

对大部分人而言，投资理财时总有点从众心态。《传播心理学》杂志刊登英国心理学家近期完成的一项新研究显示，老年人理财比年轻人更容易受别人影响。

英国伯明翰大学心理学专家帕特里克·洛克伍德教授及其同事，与牛津大学心理学专家组成研究团队，对76名18~36岁的年轻人和78名60~80岁的老年人展开了对比研究。所有参试老人都身体健康，无认知障碍等影响决策的疾病。研究人员根据性别、智力和受教育年限等因素对参试者进行分

组，而后要求参试者完成一项决策任务。决策仅涉及两个选项，一个是可立即收到较少金钱回报的“冲动选项”，另一个是可延迟收到更多钱的“克制选项”。试验结束后，奖金可立刻兑现，以激励参试者做出选择。

试验过程分为两步，所有人做出首次决定后，研究人员会向参试者展示“其他人”(实际由计算机形成)所做的选择。之后，参试者进行二次决策。研究人员通过数学模型精确量化了参试者的“财务偏好”，以评估这些偏好是如何受到他人影响

的。结果发现，老年组参试者更容易受其他人影响。看到一直选择“冲动选项”的结果后，老年人更可能改变主意，转而做出冲动选择。相比之下，年轻人在看到他人反复选择“冲动选项”后，更可能坚持自己最初的选择。进一步分析发现，同理心水平较高的老年人，受“冲动选项”的影响更大，也更可能做出情绪化决定。

研究人员认为，这项研究的意义在于，在人口老龄化和错误信息泛滥的时代，人们需要了解老龄化将如何影响个人的易感性和重大选择倾向。

据《生命时报》

健康
问诊

天一冷关节就疼？ 保护关节看这篇！

星报讯(记者 马冰璐)关节炎是最常见的慢性关节疾病之一，不少人长期饱受关节疼痛的困扰。骨关节炎症状有哪些？如何保护自己的膝关节？合肥市骨科医院创伤外科中心副主任医师俞洋，给大家进行了专业解答。

骨关节炎的症状有哪些？俞洋表示，疼痛首发症状也是最主要的症状就是关节疼痛，初期为轻到中度的间歇性疼痛；晚期会出现持续性疼痛。在受凉、劳累等刺激下关节疼痛会加重。关节僵硬也是常于早晨发生或关节长时间保持同一姿势时间过长后。这时候如果医生检查，多数可以发现关节肿胀。关节活动受限表现为关节的屈伸范围不如以前，在肿胀期或者急性疼痛期常见，在骨关节炎的后期也会持续存在。关节畸形骨性关节炎持续发展，会出现关节畸形，外观上可明显看到与正常关节不同，走路姿势异常，关节周围肌肉的萎缩等。

秋冬季，如何保护自己的关节？俞洋表示，做好保暖，尤其是关节部位，可以穿上护膝、护腕等保暖装备，或者用柔软的毛巾将膝盖和手肘包裹住，给关节部位提供温暖的环境。适当运动，避免长时间、高强度运动。“慢性骨关节炎患者可以用热毛巾敷在僵硬的关节上，温暖的热量可以促进血液循环，放松关节周围的肌肉，缓解僵硬感。敷上几分钟后，可以轻轻按摩关节部位，帮助关节更快恢复灵活。”此外，要控制体重，合理饮食，肥胖是骨性关节炎的重要发病原因之一，体重过大的人应进行合理健康的减肥。多吃富含优质蛋白质、钙质的食物如牛奶、鸡蛋等，维持丰富肌肉量可以有效保护膝关节。

中医中药养生保健 立冬保健讲究“藏”

中医已有着几千年积累的临床经验，以其强大的生命力和诸多优势，成为全球医学综合关注的热点之一，中药养生保健是中华民族瑰宝，是传统文化的一个有机组成部分。原安徽中医学院附属医院内科主治医师、安徽中医学院制药厂厂长、合肥振亚养老院院长姜文学表示，老年人体弱多病者多，一因青年时狂热、猛拼，躯体基础打得差；二因中年时遭自然灾害等，身体亏空很多，到老年就尝到了“超负荷支出”的苦果，从人的机体来讲，从幼到老自然规律。

“延缓衰老的主动权，只能掌握在善于养生的人手中。一年四季养生有不同方式，现正值冬季，冬季保健讲究‘藏’，我们所讲的‘藏’主要指藏肾气、补元气。”立冬是大节气，标志着天地间生物阳气到了“藏”的阶段，人的饮食起居乃至行为方式都应考虑“藏”的因素，这样才能进入人与自然和谐的状态。

那么如何“藏”呢？

1. 养生祛病一碗汤。主要以保肝护肾汤为主，如参芪炖牛肉、虫草花党参猪肉汤、枸杞山药香菜牛肉汤，具体配料比例要根据每人的食量而决定。

2. 红花白酒泡脚。坚持每日泡脚，是冬季养生保健的好方子。泡脚水中加入红花白酒能够达到活血目的，泡脚时要注意保持水温，泡到全身发热出汗为宜，当然，高血压患者、酒精过敏者要慎用。

3. 要注意肾脉保暖。平时经常按摩腰腹可壮腰暖肾，防止肾脏受凉。总之，冬季的保健药遵循中医的理论肾藏精，只有这样我们才能保持健康的体魄生活、工作，养好元气，迎接春天的到来。 记者 祁琳