



健康学堂

日常保健

# 国家卫健委印发16条老年失能预防核心信息 降低老年人失能发生率

为增强全社会的失能预防意识,推动失能预防关口前移,提高失能预防知识水平,降低老年人失能发生率,提高老年人的健康水平,近日,国家卫健委印发《老年失能预防核心信息》,发布了16条老年失能预防核心信息。

《信息》指出,失能是老年人体力与脑力的下降和外环境综合作用的结果。引起老年人失能的危险因素包括衰弱、肌少症、营养不良、视力下降、听力下降、失智等老年综合征和急性慢性疾病。不适合老年人的环境和照护等也会引起和加重老年人失能。

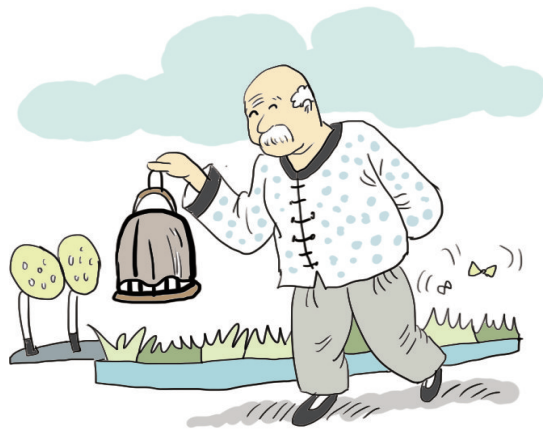
这16条老年失能预防核心信息是:

- 1 提高老年人健康素养,通过科学、权威的渠道获取健康知识和技能,慎重选用保健品和家用医疗器械;
- 2 合理膳食、均衡营养,营养不良的老年人应当遵医嘱使用营养补充剂;
- 3 进行适当的体育锻炼,改善骨骼肌肉功能,增强平衡力、耐力、灵活性和肌肉强度;
- 4 定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗,流感

- 5 预防跌倒,增强防跌意识,学习防跌常识,参加跌倒风险评估,积极干预危险因素;
- 6 关注心理健康,学会自我调适,识别焦虑、抑郁等不良情绪和痴呆早期表现,积极寻求帮助,保持良好心态。
- 7 维护社会功能,多参加社交活动,丰富老年生活,避免社会隔离;
- 8 管理老年常见疾病及老年综合征,定期体检;
- 9 科学合理用药,用药期间出现不良反应及时就诊;
- 10 避免绝对静养,提倡老年人坚持进行力所能及的体力活动;

- 11 重视康复治疗与训练,合理配置和使用辅具;
- 12 早期识别失能高危人群,有明显认知功能和运动功能减退的老年人要尽早就诊;
- 13 尊重老年人的养老意愿,根据自己的意愿选择居住场所和照护人员;
- 14 重视生活环境安全,注意水、电、气等设施的安全,安装和维护报警装置;
- 15 提高照护能力,对照护人员进行心理关怀和干预;
- 16 营造老年友好氛围,传承尊老爱老敬老的传统美德。

(据人民网)



漫画:赵耀中

## 菊花清肝明目 桂花暖胃止痛

# 秋天的花好吃又养生

在这个秋高气爽的季节,黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授、世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长聂宏建议大家不妨试试吃“花”养生。

菊花。菊花气味清香、凉爽舒适,味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经。现在市面上的菊花有黄、白菊两种,疏散风热宜用黄菊花,可防治风热感冒;平肝、清肝明目宜用白菊花,可用于头痛眩晕等症状。还有一种野菊花,其花朵较小较黄,清热解毒的作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。菊花可以泡茶,还可入菜,煲汤、清蒸、熬粥。入菜的菊花主要用盛开的鲜花,可以把菊花放到菜里点缀,也可以把菊花放在粥里,还

可以把菊花放到鸡蛋液里蒸成菊花鸡蛋羹。不过,脾胃虚寒、阳虚体质的人和孕妇不适合经常食用菊花。

桂花。中医认为,桂花性温味辛,含有挥发油、蜡质及木犀苷等成分,具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的功效,常用于治疗痰饮喘咳、肠风血痢、胃腹疼痛、牙痛、口臭等。桂花芳香浓郁,可以做成特色糕点,比如糖桂花、桂花糕。将烫过的桂花放入蜂蜜发酵,制成糖桂花作为调味品,做菜做粥时,可以放上糖桂花。因为桂花有活血作用,体质偏热者、经期女性和孕妇慎吃。糖尿病患者也不宜多吃桂花制作的甜品。

合欢花。合欢花性平味甘,具有解郁安神、理气

和胃的功效,临床多用于治疗心神不安、忧郁失眠、胸闷、食欲差等症状。《神农本草经》记载其“主安五脏,利心志,令人欢乐无忧”。现代药理研究也表明,合欢花总黄酮具有抗抑郁疗效,能保护神经元。合欢花可以入52度以上高度酒,也可以加蜂蜜或冰糖泡茶饮,还可以用合欢花、粳米和少许红糖,熬成合欢花粥。不过,肠胃不适或心跳过缓的人不宜吃合欢花。

聂宏说,中医主张草药鲜吃,药用价值更高。烹调的时候,如果是干品可以早放,鲜品要后下,不能长时间煮,否则鲜花的美感和味道就被破坏了。特别提示大家,食用花和观赏花不一样,不能随便摘几朵就吃。

(据人民网)

医学前沿

## 新研究:睡太多或太少都增加心脏病风险

新华社北京9月3日电 除了吸烟、喝酒等众所周知的心脏“杀手”外,睡眠时间也是影响心脏健康的因素之一。一项国际研究发现,睡觉太多或太少都会增加罹患心脏病的风险。

新近发表在《美国心脏病学会杂志》周刊的这项研究报告显示,每晚睡眠时间在6至9个小时可以降低心脏病风险,而太多或太少都会使风险增加。

美国马萨诸塞综合医院和英国曼彻斯特大学等机构的研究人员以英国生物样本库里超过46.1万人的数据为基础,分析了这些人的基因情况、睡眠习惯和医疗记录等,并进行为期7年的跟踪调查。这些人年龄在40岁至69岁之间且没有心脏病史。

研究人员把身体活动、经济状况和心理健康等30项因素纳入分析范围,发现睡眠时间是一个影响心脏病风险的独立因素。他们发现,对于已存在心脏病风险因素的人而言,睡眠时间保持在6至9小时可降低18%的患病风险;而睡眠时间少于6小时的人群患心脏病风险比睡眠时间保持在6至9小时的人群高20%,睡眠时间大于9小时的人群患心脏病的风险则高34%。

这项研究没有进一步探索睡眠时长影响心脏病风险的机制,不过先前研究对此有过一些解释,比如睡眠太少会影响动脉内壁和骨髓生长等,也会导致形成影响心脏健康的不良饮食习惯;而睡得太多会激发体内炎症,这也与心脏病相关。

养生有方

## 美国哈佛大学一项新研究表明 多吃生辣椒可防糖尿病

美国哈佛大学的一项新研究表明,吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的早亡风险,若吃一些生辣椒,患II型糖尿病概率也会下降。

研究小组以既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女约48.7万人为对象进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明,即使是少量的辣椒调味,辛辣菜肴的摄入次数和上述疾病

风险也呈逆相关,即吃辣次数越多,疾病早亡风险越低。这一点在不饮酒的人身上体现得更明显。此外研究人员还首次发现,与吃干辣椒相比,生辣椒的摄入量多,II型糖尿病患病概率有所下降。

研究人员表示,生辣椒比干辣椒营养更丰富,爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒,不仅可以预防糖尿病,还能减少患多种生活方式病的可能。(人民网)

## 七类老人推拿要谨慎 或会引发骨折或脑中风

推拿按摩是传统医学的精髓,大街小巷的推拿店、按摩店、足疗店经常可见。而老年人腰酸背痛是最常见的表现,大多数人会去这些店子推拿按摩。火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江提醒广大老年朋友,如需按摩,一定要先去正规医院骨科、疼痛科或老年科进行专业检查后,请有行医资质的专业按摩师或推拿师进行操作。

王长江说,大多数老年人都会患老年性骨质疏松症,骨质脆性增加,在进行推拿按摩过程中很容易引发骨折。一旦骨折可引发或加重老年人心脑血管并发症,导致肺部感染和褥疮等多种并发症的发生。此外,老年人通常“三高”病史较长,颈内动脉大多存在动脉粥样硬化。如果随便推拿颈部,容易造成硬化斑块脱落,进而随血液进入颅内,

堵塞颅内血管引发脑中风。因此,老人不宜随意前往路边小店推拿按摩。

王长江说,根据临床经验和观察,有7类人不适合做推拿按摩:

- 1、急性脊柱损伤伴有脊髓炎症症状的患者。
- 2、急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者(如急性脚扭伤)。
- 3、有骨关节或软组织肿瘤的患者。
- 4、骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等骨病患者。
- 5、有严重心、脑、肺病患者。
- 6、局部有皮肤破损或皮肤病的患者。
- 7、各种肘关节疾病及腰椎间盘突出症急性期的患者。(据人民网)