

健康科普

中医养生

老年人为何要接种新冠疫苗？

听听89岁闻玉梅院士的“大白话”

老年人有高血压、糖尿病等慢性病，可以接种新冠病毒疫苗吗？新冠病毒变异了，现在打还有用吗？中国工程院院士、著名病毒学家闻玉梅对此作出回应。

“我现在89岁了，已完成两针新冠病毒疫苗接种。我特别想告诉老年朋友，要从科学角度理解为什么老年人要打疫苗。”闻玉梅院士说，最重要的获益，就是可以预防重症乃至死亡。有研究表明，新冠病毒疫苗可以极大降低发生重症和死亡的风险。本轮上海疫情死亡病例中，超过90%是未接种疫苗的老年人。老年人完成新冠病毒疫苗的基础免疫，即使感染，发展成重症的风险至少降低60%，如果还接种了加强针，风险降低90%以上。

“不打是不是最安全，大不了我不出门……”闻玉梅院士表示，这样的说法并不科学。她鼓励老年人还是要出去走走，人要活动，不然没病却长期待在家，等于有病了。

老年人基础疾病较多，能打新冠疫苗吗？闻玉梅说：“我也有高血压、

糖尿病，但我为什么打了？因为我的高血压、糖尿病都控制了。我姐姐92岁了，平时有过敏，打新冠疫苗前经医生建议服用了抗过敏药物，病情稳定，如今还完成了第三针加强针的注射。”闻院士强调，老年朋友要根据自己情况及时接种新冠疫苗。

新冠病毒变异了，现在打还有用吗？闻玉梅院士强调，新冠病毒的变异是局部的，整体上没变。严谨地说，疫苗不是失效，而是减效，但依旧是有效的。接种新冠疫苗后，也许依然会感染，但很重要的一点是，不太会有重症，更不会死亡。这点对老年朋友尤其重要。

“加强针”打不打？闻玉梅院士解释：加强针的功能就在于加深身体对病毒模样的“记忆”，让免疫“加固”。

最后，闻玉梅特别想对老年朋友说，不要过度害怕，不要听信谣言，凡事得实事求是。上海老龄化比较严重，我一直鼓励老年人要健康老龄化。老年人不想给社会、给子女造成负担，接种疫苗是保护自己，也是保护家人。 尹薇

老人要重视两种维生素

对于老年人来说，维生素B9、维生素B12是两种重要的维生素，长期缺乏可能增加脑梗、老年痴呆等风险，需要重视起来。

维生素B9：即人们熟知的叶酸，叶酸缺乏容易引起体内同型半胱氨酸升高，增加高血压、脑血管疾病等风险，不妨定期采血化验明确是否缺乏。

如果老人缺乏叶酸，同时有血压、同型半胱氨酸升高的情况，可在医生指导下选择0.8毫克叶酸的固定复方制剂，可补充叶酸，同时控制血压。

若只需单纯补充叶酸，建议根据自身情况，适当增加富含叶酸的食物，如动物肝脏、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果、谷物等。

但叶酸在烹饪过程中容易流失，可配合0.4毫克规格的叶酸片，每日1~2片，基本满足需求。5毫克规格

的叶酸片主要用于贫血病症，不建议此类老人使用。

维生素B12：这种维生素对中枢神经功能有益，也参与同型半胱氨酸的代谢，与血管疾病、认知功能等密切相关。

随着年龄增加，胃部吸收能力明显下降，易致维生素B12缺乏，也可通过采血化验明确检查，尤其是有萎缩性胃炎等胃肠道疾病的老人、长期服用二甲双胍等人群。

如果明显缺乏维生素B12，建议增加动物源性食物，如鱼类、肉类、蛋、乳制品等，含量比较丰富。如果老人患有其他内科疾病，对补充方式有一定限制，可以适当服用含有维生素B12的膳食补充剂来调理。

需要强调的是，坚持补充一段时间后，需要定期复查维生素、同型半胱氨酸水平，动态调整补充剂量。谢新辉

预防静脉曲张

静脉曲张是由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素，导致静脉迂曲、扩张的疾病，可发生于身体多个部位，最常发生于下肢。静脉曲张临床主要症状包括：表层血管像蚯蚓一样曲张，明显凸出皮肤，曲张呈团状或结节状；腿部有酸胀感，皮肤有色素沉着、脱屑；足踝水肿；肢体出现异样感觉，如针刺感、奇痒感、麻木感、灼热感等；表皮温度升高，有疼痛和压痛感；局部坏疽和溃疡等。下面介绍如何在日常生活中预防静脉曲张的发生。

饮食有道

尽量不吃易生湿热、阻滞血脉运行的辛辣刺激食物，如辣椒、酒、茶、咖啡等。禁食导致血液流动缓慢、加速血栓形成的高盐高脂食物。宜食富含

从吃和动做起

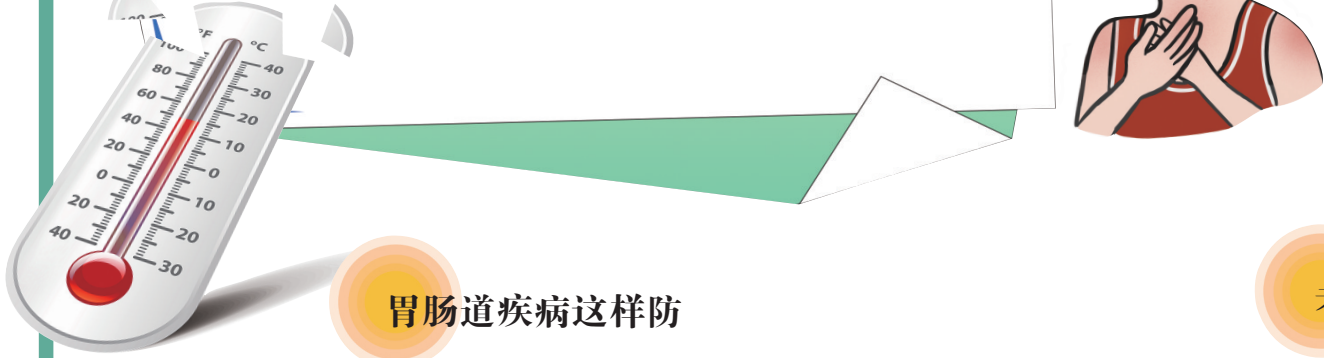
维生素C的水果以及胡萝卜、白萝卜、薏米、赤小豆、芡实、茯苓、扁豆等具有清热利湿、利水消肿作用的食物，可帮助减轻静脉曲张的水肿。

加强锻炼

应加强小腿肌肉锻炼，小腿肌肉力量加强，便可通过肌肉的舒张和收缩促进下肢血液循环，减轻静脉曲张血液淤滞症状。推荐登山、骑自行车、游泳、慢跑、跳绳、深蹲等。此外，可以练习静脉曲张操，包括以下几个动作：原地踏步、旋转脚踝、旋转膝关节、踮脚尖、深蹲（膝关节不可超过脚尖）。还可以抬高双腿到心脏以上的位置，每次15分钟，每天做几次就能很好地预防静脉曲张。睡觉时也可在脚下放个枕头，适当抬高双腿。 何琴

热中风、中暑、胃肠道疾病……

夏季常见病这样防



胃肠道疾病这样防

夏季是胃肠道疾病的高发季节，尤其是老年人因自身身体抵抗能力弱，免疫力相对较低，会造成肠胃抗病功能减弱；吃不了的食物舍不得倒掉，喜欢冷藏留着下一顿继续吃，就很容易引起腹泻、腹胀等问题，更易患上消化道疾病，最常见的就是急性肠胃炎。

中老年人在夏季应该注意

饮食卫生，切忌暴饮暴食，选择新鲜清淡的食物食用；饭菜尽量当天吃完，避免食用过夜食品，放在冰箱或空调房间中的饭菜时间不宜过长，要充分加热后才能食用；其次，家中空调温度不宜调得过低，避免因受凉而引发胃肠道疾病；如果不慎染上急性胃肠炎，要立刻前往医院治疗，避免盲目使用抗生素。

酷暑来临 当心热中风

中风是中老年人夏季常见多发的脑血管疾病，夏季随着气温升高，中风患者就会增加。中风有两个高分期，一个是严冬，一个是盛夏，夏天发生中风被称为热中风。

谭东表示，夏季中老年人朋友诱发热中风的主要因素是脱水，通俗地讲就是老年人血管里的血液变得浓稠了，血液里面的水少了，但是血液细胞并没有减少，这时候就很容易造成血容量不足、低血压及脑供血不足。加上老年人原来就有一些心脑血管疾病，脑与全身动脉硬化

所致的血管狭窄，极容易诱发缺血性卒中的表现，也就是我们常说的热中风。

高温天气中老年人一定要及时补充水分，老年人要做到“不渴也要适当补水”。要适当补充盐分，“饮食上要适当吃得咸一点，天热出汗也伴有盐份的丢失，补充足够的盐份可以使水分保留在血液中，同时这样可以促进多喝水。”老人一旦出现眼前发黑、哈欠不断、手指麻木、说话吐字不清楚、头晕头疼、眼花、肢体不舒服等症状，应该及时就医诊疗。

头晕、眼花、上肢无力？小心手臂“偷”大脑的血

出现头晕手麻，是“三高”，还是颈椎出了问题？导致中老年人发生头晕症状的原因有很多。近来，一种被称为“盗血综合征”的疾病出现，需引起警惕。

盗血综合征全称为锁骨下动脉盗血综合征，是指一侧锁骨下动脉或无名动脉的近心端出现严重狭窄或完全闭塞时，患侧椎动脉血流逆行至锁骨下动脉远心端供应患侧上肢，因而引起椎-基底动脉供血不足的症状。

简单来说，就是手臂“偷”了大脑里的血。50岁以上、有动脉粥样硬化的中老年人是这类疾病的高危人群，一般男性较女性多见。此类人群在

生活中应积极治疗高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病，定期进行健康体检，饮食清淡、适量运动，戒烟或酒预，防疾病的发生。

盗血综合征发病隐匿，早期症状易被忽视。若出现眩晕、上肢无力、发凉、双侧视力障碍，或左右臂收缩压相差在20毫米汞柱以上等典型症状，应及时就医，明确诊断，进行相关治疗。

盗血综合征会导致长期脑供血不足，不仅会引起头晕、眼花、上肢无力、麻木等，甚至有可能出现肢体轻瘫、视力障碍。因常规的检查手段并不容易发现，精确诊断需要通过脑血管造影(DSA)检查。 林乐雨

盛夏来临，酷暑难耐，人们往往会出现体感的不适应，尤其是中老年朋友，本身就有某一些基础性疾病，身体相对弱，稍有不慎容易引发热中风、中暑、胃肠道等疾病的发生。那么，中老年人该如何预防夏季常见疾病呢？本报特约健康顾问、山东大学齐鲁医院（青岛）老年病科主任、全科医学科主任谭东建议，夏季老年人需要做好自我保护，关注健康，谨防四类疾病。

老年人中暑非小事

当老年人处于高温环境中一定时间后，会出现头昏、头痛、口渴多汗、全身疲乏、注意力不集中、动作不协调等症状，这时候体温正常或者稍有些升高，这是中暑的前兆；严重者会出现面色潮红、大量出汗、脉搏快速跳动等表现，体温也升高至38.5℃以上。老年人一旦中暑，还有一项很重要，就是他的全身的血液量会浓缩减少，因此脑部的血液量也会减少，脑部神经就会受到损伤，也容易引起脑中风。

预防中暑，最有效的手段是迅速降温。首先老年人不要长时间待在高温环境中，一定要注意户外停留时间，尤其是当下做核酸检测时候，要注意避暑降温；一旦出现疑似中暑症状，务必要及时脱离高温环境，及时到阴凉地儿，用温水或冷水反复擦拭面部、颈部等来进行体表降温；其次是及时补充一些淡盐水，让身体内损耗的电解质得到补充；如果症状未得到有效缓解，建议及时到医院就诊，以免延误病情。 记者 王镜

常念六个字

“嘘、呵、咽、吹、嘻、呼”六字诀养生法，是我国古代流传下来的一种养生方法。通过六字的不同发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以牵动不同的脏腑经络气血的运行。

“嘘”：疏肝理气、清肝明目

两手放于腰间，向左旋转腰部，伸出右手向前伸，念“嘘”字，这时要注意眼睛看着手掌。然后，手慢慢收回到腰间，再向右转，伸出左手念“嘘”字，最后复位。反复做6次，每天2组。

“呵”：改善心悸、心绞痛、失眠等

足大趾轻轻点地，两手掌心向里由小腹前抬起，经体前至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部，嘴说“呵”。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧，再行第二次吐字。6次为一遍，做一次调息。

“咽”：补益肺气、改善肺功能

两腿分开与肩同宽，两手在肚脐前逐渐向上抬到乳腺位置，然后立掌夹肘，仰头缩项，使劲往后顶，双手向前慢慢往前推，口说“咽”字。然后，双手外

养出好五脏

旋，掌心向里，逐渐站起来，双手回到胸部约10厘米。重复6次，每天2组。

“吹”：强腰补肾，泻肾脏之浊气。

两腿分开与肩同宽，双手抬起，两手向后滑成弧形，抚摸到后腰部，然后向下滑慢慢下蹲，嘴说“吹”，两手屈肘向前，虎口相对，逐渐收回起身。重复6次，每天2组。

“嘻”：调理由三焦不畅而引起的眩晕、耳鸣、喉痛等

口型为两唇微启，舌稍后缩，舌尖向下。呼气念“嘻”字，足四五趾点地。两手自体侧抬起如捧物状，过腹至两乳平，两臂外旋翻转手心向外，并向头部托举，两手心转向上，指尖相对。吸气时五指分开，由头部循身体两侧缓缓落下并引气至足四趾端。重复6次，调息。

“呼”：能补益脾气、促进胃肠消化

双脚分开与肩同宽，把手放在腹前约10厘米的位置，缓慢下蹲，手向前撑成圆形，嘴说“呼”，起身恢复站姿，注意呼气时要鼓肚子。重复6次，每天2组。 李然

每周多次运动

英国一项研究指出，锻炼可降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长，并估计锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。

在该研究中，科学家们招募了16名年龄介于50到80岁之间的男性。研究人员先采集这些人的初始血样，随后让他们在室内自行车上以中等强度骑行30分钟，结束后立即采集第二份血样。作为对照，在另一天，科学家们在参与者休息前和后采集血样。结果发

肠癌风险降20%

现，运动后直接采集的血样中IL-6蛋白增加。科学家在血样内加入肠癌细胞，并在48小时内监测细胞生长。结果发现，运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度，也减少了DNA损伤的程度，这表明锻炼可以修复细胞。 研究人员表示，如果在较长一段时间内每周多次运动，释放到血液中的抗癌物质（如IL-6）就有机会与异常细胞相互作用，修复其DNA并抑制其生成癌细胞。 敏稳

湿气重，试试这种老鸭汤

食欲不振、没精神，面上容易起痘，舌头胖大有齿痕……这是湿气重的表现。今天向大家推荐一款祛湿排毒的靓汤，让大家消除湿气，精神爽利！

土茯苓赤小豆老鸭汤

材料(3-4人份)：土茯苓50克、赤小豆100克、薏苡仁50克、老鸭1只、

陈皮1瓣、生姜2片。

做法：把赤小豆和薏苡仁提前浸泡1小时。老鸭焯水，洗干净。把全部食材放进瓦煲里。加水大火煮沸后转小火煲1小时，加适量食盐调味即可。

功效：此汤有清热祛湿，通利关节，健脾解毒的功效。孕妇、脾胃虚弱、体寒的人群不宜食用。 张华

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招

如果您经常出现疲倦无力，大便不成形或便秘，口干口苦，失眠多梦等现象，那您是湿气重的表现，建议您尝试一下伏湿膏，伏湿膏精选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材，科学营养配比，纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成，浓缩就是精华，营养更易吸收。

为了让更多读者远离湿气、生活健康，老年生活报康商城推出了限时团购优惠活动，每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元，买5送1，买7送3，此次团购只有500瓶，数量有限，欲购从速！

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁

