

# 中国“健康老人”国家标准正式施行 做“健康老人” 远离七大健康误区



近日,国家卫生健康委员会正式施行《中国健康老年人标准》,其中明确了“健康老人”的9点要求及7个健康习惯误区,今天带老年朋友了解一下。

## 1 “健康老人”需符合什么要求

新《标准》中规定了中国老年人健康标准应满足9个要求:生活自理或基本自理;重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;营养状况良好;认知功能基本正常;乐观积极,自我满意;具有一定的健康素养,保持良好生活方式;积极参与家庭和社会活动;社会适应能力良好。

## 2 警惕7个健康习惯误区

### ◆人老不服老

有些老人觉得自己身体没啥病,老当益壮,就进行高强度的爬山、游泳、跑步、打球等体育锻炼,这样容易造成肌肉损伤、骨折等。还有些老人退而不休,拼命工作,这样容易因工作

疲惫引发疾病。

**建议:**随着年龄的增长,人体会发生诸多退行性变化,肌肉、骨骼及器官功能都在减弱。老年人要理性地认识这一点,锻炼要量力而行,并选择适合自己的运动方式,比如散步、太极拳、八段锦、五禽戏等。

### ◆勤俭节约太会过

很多老年人剩菜、剩饭甚至发霉的食物都舍不得扔掉,认为剩饭菜只要不馊,发霉的食物去掉发霉的部分,统统可以吃。

**建议:**剩饭剩菜容易滋生细菌,吃进去易导致肠胃炎;有些反复加热的隔夜蔬菜里含有较多的亚硝酸盐,经常吃有致癌风险。因此,剩饭最好在一天内吃完,剩菜则要在5小时~6小时内吃完,凉菜、绿叶菜最好当顿吃完,吃剩饭剩菜前,一定要高温加热杀菌。

### ◆为了降压降脂不吃油盐

研究发现,平时饮食油盐过重,会增加高血压、高血脂的风险,所以一些“健

康意识强”的老人索性不吃油盐了,想要杜绝风险。

**建议:**过度限盐会造成钠摄入不足,使机体细胞内外渗透压失衡,促使水分进入细胞内,造成水肿。食用油也是必需品,完全不摄入食用油,可能导致一些营养素的缺乏。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天食盐摄入量应小于5克,食用油用量在25克~30克之间。

### ◆补钙补得越多越好

很多老年人觉得钙补得越多,吸收得越多,于是大量服用钙剂。

**建议:**如果摄入的钙质远超过身体的需要,会对健康造成威胁。60岁以上老年人,每天推荐摄入1000毫克~1200毫克的钙。最安全有效的补钙方式是日常饮食中适当多吃奶制品、豆制品等含钙丰富的食物。

### ◆多吃补药能长寿

许多老年人为了身体健康、延年益寿,会不惜高价购买诸如人参、鹿茸、灵

芝等滋补品大量食用。

**建议:**老年人身体的各功能逐渐减弱,适当进补可推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定,如果不分体质和症状乱吃补品,反而会引发某些疾病。一般来说,平衡的膳食足以满足身体的营养需求,不需额外进补。即使进补,首选药食同源的食物。

### ◆老了补牙是浪费

很多老人觉得掉牙很正常,没什么大不了的,觉得镶牙或种牙是浪费时间和金钱。

**建议:**牙齿缺失导致咀嚼功能下降,增加胃肠消化食物的负担,不利于通过饮食摄取足够营养。不注意清洁口腔,还会导致龋齿、牙槽骨萎缩等问题。老年人应注意口腔卫生,早晚刷牙,三餐后漱口,定期洗牙。如缺牙应及时修补。

### ◆晨练越早越好

有些老年人睡眠不好,所以早起是常态,认为越早锻炼越好。

**建议:**晨练不宜过早。早晨6点之前,绿色植物光合作用未彻底进行,空气中二氧化碳多,新鲜氧气少,这时也特别容易引发感冒、关节疾病。另外,早晨冠状动脉张力高,容易突发心血管疾病。老人春夏季晨练不宜早于6点,冬天则要等等太阳出来以后再晨练。

关芳

## 健康提醒

## 春季少穿黄色绿色衣服出门

春季以来,走在路上,衣服上不时还会出现小飞虫,这些小飞虫常出现在春夏季,叫做“蓟马”。

### ◎爱扎堆黄、绿颜色

蓟马对黄色衣服和绿色衣服,有着一种执着的“偏爱”,所以大家最近别穿黄、绿衣服出街。尤其是家中的植物,更是容易吸引蓟马的“宠幸”如果数量较多,会对被吸的植物造成一定的危害。

### ◎可致发痒但无害

一些人被蓟马叮了之后,虽然会让人奇痒无比,但无害,只是被叮了之后有一点痛和痒,它不会吸动物的血液。如果一旦被蓟马叮伤,只需把蓟马赶走,在被叮处,涂上风油精或者润肤露就行了。特别需要提醒的是,飞虫一旦入眼,千万别随便揉,因虫脚带有倒钩,容易导致眼球结膜水肿角膜上皮脱落……可用眼泪冲洗或多眨眼。由于蓟马喜欢黄色、绿色、银灰色等,所以近段时间就少穿这种色系的衣服!

### ◎摆脱蓟马记住这四招

有些人可能会因为被小虫子爬在身上而导致过敏,记住直接把它抖掉,不要拍打虫子,当小飞虫误入眼睛,建议不要揉搓眼睛,用水洗掉即可。尽量避免穿黄绿色的衣服。阳台的绿植可通过将黄色粘虫板挂在植物上方10厘米、喷洒肥皂水、修剪褐色“饺子状”虫瘿等方法进行防治。中新

## 糖尿病患者注意筛查糖尿病肾病

糖尿病肾脏疾病已成为我国中老年人发生尿毒症的首要病因。避免患上糖尿病肾病,早期筛查非常重要。病程大于5年的1型糖尿病以及所有初诊的2型糖尿病患者,需要每年筛查一次尿白蛋白/肌酐比值(UCAR)。成年糖尿病患者每

年至少检查一次血清肌酐,并用血肌酐估算肾小球滤过率(GFR)。

糖尿病肾病的早期临床表现并不明显,尿液检查可能仅表现为微量白蛋白增加,当病情发展到一定阶段时,会出现泡沫尿、水肿、高血压、肾功能异常等情况。刘旭

## 走多了脚心疼 警惕足底筋膜炎

天气转暖,大家开始通过走路来锻炼身体。特别是患有糖尿病、高血压、高血脂等三高的中、老年人群,总想着多走几千步更能达到锻炼身体的目的。殊不知,这是脚痛的罪魁祸首。

### 表现

走多了累得脚疼,有一种炎症表现要注意:如果行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微,休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛,行走一段距离后有缓解,但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是因为足底筋膜炎导致的。

### 治疗

足底筋膜炎应按以下顺序进行治疗:第一步休息。尽可能少走,减轻足底筋膜反复损伤,可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达

到慢性系统性疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量。第二步热敷。通过热水泡脚等增加局部温度,促进局部血液循环。第三换鞋。穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,减轻足底筋膜组织的损伤。第四步服药。口服非甾体类消炎镇痛药(依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片等)及肌松剂(盐酸乙派立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片等)缓解症状,外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

### 预防

建议改变运动方式,多参与如游泳等非负重的运动方式。其次,建议穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,尽量避免赤脚走路。第三,运动后增加足部局部加温,如热水泡脚等,促进损伤筋膜的修复。最后,反复发作的足底疼痛,上述治疗无明显效果须及时就医。容威

## 限时团购鹿鞭丸每丸不到6元钱

关爱中老年健康每次一丸高品质易吸收 提高中老年人活力



颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、蛹虫草、枸杞子等26味好原材,只要7块9,幸福生活天天有7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,

没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。

**买30丸送10丸;买50丸送20丸 每天限量1000丸**

颐康聚福堂鹿鞭丸由26味动植物原材料萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,买30丸送10丸;买50丸送20丸,每丸不到6元钱非常划算!每天限量1000丸,名额有限,先到先得。

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商康康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 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。