



平衡能力与中老年人健康状况有关

据新华社悉尼电 一个国际科研团队近日在《英国运动医学杂志》上发表论文说,他们的研究发现中老年人的平衡能力与健康状况存在关联,应当将平衡测试增加到中老年人的常规健康检查项目中。

研究团队使用的数据来源于一项旨在评估身体锻炼情况、心血管疾病风险因素同患病和死亡之间联系的长期健康研究。2009年2月至2020年12月,这一健康研究对

1702名51岁至75岁的参与者进行了身体健康状况评估,测量了他们的体重、腰围等身体数据,还记录了他们在无外力支撑下单腿站立10秒的能力。

研究显示,约有1/5的参与者未能通过平衡测试,而且通过率随年龄增长而递减。71岁至75岁年龄段的参与者无法通过平衡能力测试的可能性是51岁至55岁年龄段参与者的11倍。随访期间,有

123名参与者去世,多数人的死因是癌症或心血管疾病,其中未通过平衡能力测试的参与者的死亡比例,明显高于通过测试的参与者。

研究还发现,一般情况下,未能通过平衡能力测试的参与者更容易患上肥胖症、心脏病和高血压等疾病,患2型糖尿病的可能性是通过平衡能力测试参与者的3倍。

参与该研究的澳大利亚悉尼大学老年病学教授辛格在接受记者采访时表示,考虑到样本数量和不同种族之间的差异,这一研究的结果可能有一些局限性,但它也显示出平衡能力的重要性。那些身体平衡能力较差的人可以在日常生活中有意识地增加单腿站立的平衡训练,这种训练本身也有利于强健骨骼肌肉,预防跌倒。



社区食堂暖人心

近年来,山东省日照市不断健全养老助老服务体系,在各街道、社区持续推进“老年食堂+学堂”建设,解决了老年人一日三餐的问题。图为在安东卫街道凤凰山社区养老服务中心,老大爷在给老伴夹菜吃。

张进刚摄影报道

行程卡摘星 出行更便捷

6月29日,工信部“通信行程卡取消星号”的消息一发布,即引起广泛关注。据报道,包括北京、上海、南京等仍有被划定为中高风险区的城市,行程卡目前均已摘星。针对这一变化,6月30日,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友给出解读,他认为取消星号,相当于不再为一些地方

的某些过度防疫行为提供“借口”。

行程卡带星号,也与国家最新公布的防控政策不衔接。6月28日公布的《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》,提出了更精准划定风险区及相应的人员封控管控要求。目前,防控区域范围已经精确到区县一级,但行程卡星号标记只能精确

到地市一级,两者不完全匹配。此次,全国行程卡摘星,再加上更优化、更具体的防疫措施出台,对防疫来说,意味着与最新政策的精准对接和无缝匹配,有利于实现全国一个规则、一把尺子;对社会来说,复工复产、经济复苏的步伐将加快;对个人来说,意味着

出行更便捷,拥有了更多顺利出差、探亲、旅行的可能。

防疫政策的调整、有力举措的推出,是防疫政策优化的体现,是自信和底气的展示。而这来自政府两年多防疫所积累的经验和智慧,以及对民情民意的关切和重视。

作者:李阳和

说一说 夏天的酸梅汤

湿热的夏季来临,酸梅汤成为受欢迎的饮品之一。近日,有人在网上称自己喝了一瓶酸梅汤后开车,竟被交警查出酒驾。这是怎么回事呢?

2版

声音越来越哑 或是喉癌作祟

喉癌是生长在喉腔的头颈部恶性肿瘤,病理分型以鳞状细胞癌为主,发病年龄以50~70岁较为多见,男性患者显著多于女性。

3版

做无痛胃肠镜是什么感受? 医生说……

本期,杭州市第一人民医院消化内科副主任医师周海斌通过分享自己的亲身经历,帮大家了解胃肠镜检查的全过程。

4版

测测您的颈围“超标”了没

穿衬衣时,腰身合适但领子太紧;戴了很久的项链莫名变短;脖子越长越粗,甚至与脸等宽……遇到这些情况,说明您的颈围可能“超标”了。

6版



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

新闻热线:(010)64621355

E-mail:lnjkb2020@163.com

编辑:尤颖康 电话:(010)64621193

本报所刊方药,请在医生指导下使用