

2022年9月15日
星期四
总第86期

邮发代号 1-159
国内统一连续出版物号
CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



关注微信公众号

科学运动可减轻衰弱程度

本报讯（记者甘贝贝）第八届
中国老年医学与科技创新大会暨运
动健康分会成立大会2022钱塘运
动健康高峰论坛日前召开。与会专家
指出，随着年龄的增长，如何树立积
极老龄观，让老年人行动自如，拥有
较高的生活质量，是我国老龄化社会
进程中必须面对的医学问题，更是社
会问题。对于老年人而言，科学运
动不但是预防疾病发生的重要手段，
也是延缓失能、提高个体生命质量、
降低远期疾病负担的重要措施。

中国老年医学学会运动健康分
会会长、国家老年疾病临床医学研
究中心主任董碧蓉教授指出，衰弱
指老年人生理储备下降导致机体易
损性增加、抗应激能力减退的非特
异性状态，与卧床、跌倒和骨折、失
能、住院、过早死亡等不良事件的发
生密切相关。运动训练可减轻衰弱
程度，其重要机制是通过抑制肌肉
炎症和促进其合成代谢，增加肌肉
蛋白合成。运动训练可以提高胰岛
素的敏感性和葡萄糖耐受度，在控

制体重上升的同时，也可以调节
炎症和一些激素功能，减轻衰弱
程度，提高肌肉力量。

董碧蓉教授介绍，衰弱老年
人进行组合训练，可提高混合肌
肉的合成率，而不影响进食后肌
肉蛋白的合成量。肌肉蛋白合成
代谢存在男多女少的性别差异，
即与老年男性相比，老年女性肌
肉含量较少，可能需要更高强度
的运动刺激，才能产生和老年男
性同样的合成代谢反应。

国家老年医学中心主任王建
业教授强调，老年人生理功能和
生理储备进行性下降，可导致老
年人机体易损性增加、抗应激能
力减退，因此采取安全、科学、有
效、个性化的运动方式是极其重
要的。老年人运动要结合自身身
体的实际情况，遵循适量、适度
的原则，循序渐进，不可攀比。在
运动过程中，出现健康状况退步、
身体疼痛，或对运动有厌倦情绪
的老年人，要及时停止运动。



着力打造 “养老服务圈”

近年来，内蒙古自治区
呼和浩特市玉泉区着力
打造为老年人提供助餐、
助洁、助浴、助行、助医、助
急、康复护理等服务的
“10~15分钟居家和社区养
老服务圈”。图为医护人
员在为老年人进行健康风
险评估。丁根厚摄影报道

新疆：老年人可享更多优待服务

本报讯（特约记者张楠 刘青
夏莉涓）《新疆维吾尔自治区老年
人权益保障条例》近日由新疆维
吾尔自治区第十三届人民代表
大会常务委员会第三十四次会
议通过，自9月1日起实施。《条
例》共7章47条，紧扣老年民生
诉求，着力推动保障工作由侧重

老年人物质保障向全方位满足老
年人物质需求、服务需求、精神文
化需求转变。

《条例》强化了家庭赡养义务，
加大了对“坑老”“骗老”行为的打
击力度，并建立了高龄津贴普惠制
度和护理补贴制度，最大亮点是设
置了子女护理假制度。《条例》规

定，老年人患病住院治疗或者生
活不能自理的，子女所在单位应
当给予护理假。

《条例》还扩大了优待老年
人的范围，明确了政务服务、卫
生保健、文体休闲等方面的优
待项目。例如，规定65周岁以
上老年人免费乘坐市内公交、

地铁等公共交通工具，免收普
通门诊挂号费，免费进入实行
政府指导价的旅游景区等。
首次规定老年人旅游门票优
惠减免的年龄段，65周岁以上
免费；首次规定80周岁以上的
老年人可以带一名陪护人员免
费进入。

扫码订阅



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

洋葱有营养 可以这样吃

洋葱是人们餐桌上的常客。它价格
亲民，营养也很丰富。洋葱中含有大
蒜素。大蒜素辛辣刺激，具有抑制、
杀灭细菌的作用。

2版

胃痛？可能是胆囊结石在作祟

最近，王阿姨出现了剧烈腹痛，且口服胃药无法缓解，她来到医院就
诊。经诊断，王阿姨患有胆囊结石伴胆囊穿孔。

3版

关机不断电 电表也会走

没有运行使用却仍连着电源，由此带来的电耗被称为待机能耗。待机
能耗是一种不易被发现的“隐形的浪费”。

6版

走进他们的内心世界

在“世界阿尔茨海默病日”来临之际，我们通过两个真实故事，带大家走
进阿尔茨海默病患者的内心世界。

8版

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