



八大疾病对长寿不利

本报讯（记者孙国根）复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床科研团队开展的一项涉及39万余人的研究，揭示了影响长寿的关键因素。研究发现，冠状动脉粥样硬化、缺血性心脏病、心绞痛、阿尔茨海默病、高血压、2型糖尿病、高胆固醇血症和静脉血栓栓塞8大疾病对长寿不利；低密度脂蛋白胆固醇水平增高对长寿不利，而高密度脂蛋白胆固醇水平增高的人群

更容易长寿；受教育水平越高的人越容易长寿。

研究发现，长寿受遗传和环境共同影响，其中环境因素对长寿的作用非常重要。郁金泰团队全面研究了704项包括内源暴露和外源暴露在内的环境暴露因素与长寿的因果关系。研究首次发现患有静脉栓塞疾病是影响长寿的关键因素之一，证实心血管疾病、2型糖尿病、高血压、高胆固醇、阿尔茨海默病等中老

年常见疾病对长寿是不利的。

此外，团队首次发现了一些影响长寿的可调控因素。研究发现，高水平的身体脂肪质量以及体脂百分比不利于长寿，尤其是躯干脂肪量，而单纯的体重或去脂体重水平对于长寿并没有显著意义。从促进长寿的角度来说，与仅仅关注体重水平相比，避免过高的躯干脂肪量更为重要。进一步的研究显示，从来不吃含糖食物或含糖饮料不利于长寿；

受教育水平越高的人越容易长寿，尤其是有大学及以上学历的人群；青少年时期高于平均身高的人不容易长寿，而中年及以后的身高与长寿无关。

郁金泰说，该研究有望通过干预关键的环境因素促进长寿。以上证据提示，加强对中老年人常见疾病的预防和管理、引导人们转变生活方式、提高高等教育普及率等，有望促进全人群长寿。



帮助老人开启“智慧生活”

近日，志愿者来到江苏省海安市海安街道星海社区，给社区的老人讲解如何使用智能手机申请健康码、网上购物支付以及预防诈骗等知识，帮助老年人掌握智能手机的操作方法，跨越“数字鸿沟”，开启“智慧生活”。

翟慧勇摄影报道

江苏：将大力开展普惠性养老服务

据新华社南京8月27日电 记者何磊静从江苏省民政厅获悉，《江苏省民政事业发展第十四个五年规划》近日印发，提出“十四五”期间将新增居家适老化改造10万户，实现城市街道综合性养老服务中心100%覆盖。

记者了解到，江苏省“十四五”期间还

将建立基本养老服务指导性目录并定期发布，全面开展老年人综合能力评估，实现经济困难的高龄、独居、空巢等老年人养老服务全覆盖，推动护理型床位占养老机构床位比例达70%以上，新增通过职业技能等级认定的养老护理员不少于10万名，累计培训养老护理员不少于20万人次。

江苏省民政厅养老服务处处长林莉表示，“十四五”期间，江苏省将围绕满足老年人全方位、全周期和多层次、多样化的养老服务需求，建立健全基本养老服务制度框架，大力开展普惠性养老服务，积极构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。

据介绍，江苏省60周岁及以上老年人口数量超过1850万人，是全国老龄化程度较高的省份。“十三五”时期，江苏省共建各类养老床位74.3万张、城乡居家养老服务中心1.82万个，累计培训养老护理员15万人次，发放经济困难老年人养老服务护理补贴28.8亿元。



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

追击“黑色杀手”

炭疽被称为“黑色杀手”。在有疫苗和治疗药物的情况下，人类距离消除这一古老的人畜共患病还有多远？

2版

入秋胃病复发 如何调节饮食

入秋之后，人们的脾胃功能尚未恢复，加之昼夜温差较大，易导致慢性胃病复发。那么，慢性胃炎患者应该如何调节饮食呢？

3版

控制心率真的很重要

高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟是导致心血管疾病的重要危险因素，这已为人们所熟知，但您知道吗？心率与心血管疾病也有密切的关系。

5版

“共享按摩椅”未必适合“共享”

揉捏、捶打、按压、推拿、拉伸，按摩椅可谓“样样精通”。但使用按摩椅究竟有没有用？是不是每个人都适合使用按摩椅呢？

7版

新闻热线：(010)64621355
E-mail: wangjuncongcong@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