

国家卫健委 请专家答疑七大健康问题

1. 老年人越瘦越好?

老年人应比同身高年轻人重

“有钱难买老来瘦”，不少老年人抱着这样的观念。但真的越瘦越好吗？中国疾控中心慢病中心党总支书记李志新教授表示，老年人体重应当维持在正常水平，不能过度减重。他认为，老年人要比同身高年轻人稍微重一些。

李志新建议，可通过BMI（体质指数）和体脂含量来衡量老年人的体重是否健康。BMI即用体重（单位：公斤）除以身高（单位：米）的平方。对青年人来说，BMI应在18~24之间，老年人则在22~26之间。李志新建议，女性的体脂含量应在17%~27%之间，男性则应

在14%~23%之间。老年人可购买电子体重秤来自我测量。

老年人体重过低还会有危害。李志新表示，进食量减少、消化功能退化等问题，会导致老年人出现营养不良和贫血，抵抗力也会相应下降。此外，不少专家宣扬老年人要清淡饮食，导致一些老年人吃肉较少，蛋白质摄入量因此减少，很容易造成肌少症影响

运动功能，增加患骨关节炎、尿失禁、跌倒的风险，还会影响呼吸和消化功能。这些都会让老年人更加衰弱。

根据监测数据，脑卒中和心肌梗死分列老年人死因前两名。事实上，脑卒中和心肌梗死均属于心脑血管疾病，因此预防策略也相似，包括：合理膳食、科学运动、保持良好心理健康、戒烟戒酒等。据李志新介绍，脑卒中的发病风险主要来自颈动脉或主动脉硬化、斑块脱落，被血液冲到脑部阻塞血管。他建议，老年人应主动去医院筛查颈动脉是否存在粥样硬化，并在冬季注意给颈部保暖。



2. 老年人适合哪些运动 特别推荐八段锦

“对有些老年人来说，广场舞是一个非常合适的运动”，李志新表示，对低龄老人来说，广场舞的运动强度不大，跳广场舞有益于保持平衡能力等。不过，他也指出，广场舞的品种非常多，如果动作设计不规范，可能会引发关节损伤，需要科学指导。对于慢性病患者，可以请医生、教练评估适合开展哪些运动。

李志新建议，老年人应避免过度激烈的运动，散步、慢跑、骑自行车、游泳、太极拳、八段锦等运动就非常适合。“特别推荐八段锦这种运动，动作简单，对高龄的老年人来说，非常易于学习，而且根据科学研究证明，对身体各方面的指标改善都是非常有效的。”

李志新还建议可以从运动后的感觉来判断老年人的运动强度是否合适。一是在运动中能够相互交谈（唱歌比较困难），同时运动后有快乐感。二是运动后要感到舒适，包括轻微的肢体酸痛感、睡眠质量变好等，均证明运动强度合适。如果出现腰酸背痛、睡眠受影响，则可能运动过度了。

3. 摔倒之后怎么办 不应马上站起来

据中国疾病监测系统的数据显示，跌倒是中国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。那么老年人跌倒后应该怎么办？“不要急于站起来，路人和家人也不要看到老人跌倒后马上就扶”，李志新表示，老年群体的骨质疏松患病率非常高，摔倒后很容易骨折。且老年人对痛觉不敏感，骨折如果没有产生移位，当时不会有很强的痛感。这个时候如果马上就站起来，骨折部位很有可能会发生错位，产生第二次伤害。李志新建议，老年人跌倒后，应先用手把自己撑坐起来，休息一下。如果意识清醒，可适当抬腿动一动。感觉自己各方面没有问题，再小心站起来走几步。老年人如果发现胳膊、腿抬不起来，或一动就疼，就可能出现骨折了。此时不要强行起身，应向身边人求助，或拨打120及时就医。此外，他表示，即使当时没有症状，也应去医院做检查。

4. 如何预防脑卒中和心梗 筛查颈动脉是否存在粥样硬化

运动功能，增加患骨关节炎、尿失禁、跌倒的风险，还会影响呼吸和消化功能。这些都会让老年人更加衰弱。

5. 如何判断是否出现脑卒中 笑一笑、动一动、说一说

李志新建议可通过笑一笑、动一动、说一说来判断。如果老年人有一侧无法露齿微笑、表情异常，闭眼双臂无法平举十秒，无法重复一句短语，均可能存在脑卒中。此外，如果老年人出现一侧肢体突然没有力量、麻木，一边口角歪斜，眼睛发呆向一侧凝视，视力丧失或模糊，眩晕、呕吐、头痛等症状，也均可能存在脑卒中。

6. 怎样对抗记忆力下降 下棋、解字谜降低患痴呆风险

据中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟教授介绍，人的记忆力和学习能力在20多岁时就已达到顶峰，之后便随年龄缓慢下降。李娟建议，对抗记忆下降，可采取以下方法：集中注意力，放松心情慢慢来，将日常用品放在固定位置，运用联想法、使用记事本等。“我们发现老年人不是记性不好，而是抗干扰能力不强。”她表示，老年人最好一次只做一件事，避免嘈杂的环境，并用心倾听别人讲话。还有研究发现，焦虑、不良情绪等均会导致记忆力下降，所以，老年人做事应放松心情慢慢来。

李娟表示，多做认知和记忆策略的训练，可让老年人记忆力显著提升，基本可恢复至年轻人的水平。例如，日常下棋、解字谜、打麻将的老人，其患痴呆的风险率能降低67%。此外，运动也可帮助保持大脑活力。

7. 如何对抗孤独感 诉说疏导法和暗示法排解寂寞

老年人该如何对抗孤独感？李娟建议，可以采用诉说疏导法和暗示法。诉说疏导法即找生活中最值得信赖的朋友倾诉。因为他比较了解你，且有共同的生活经验，这时候你的知心朋友，可能一句话或者一句鼓励、一句忠告就可以点醒迷中人。暗示法包括自我暗示和他人暗示。自我暗示即进行自我劝解，老年人可告诉自己：时间是最好的良药，过一段时间很多事情就可以消减；日常生活中，人生不如意十常八九等。他人暗示指老年人可将带癌症生存很长时间或患抑郁症后又恢复过来的“励志”老人，视作榜样。李娟表示，运动、绘画、书法、唱歌、下棋等兴趣爱好，也可帮助老年人排解孤独。不管你喜欢干什么，生活丰富多彩，自然就不会感到孤独寂寞了。

（据《快乐老人报》）