

从“心”启航！关爱超3亿人的“银龄健康”

新华社记者 徐鹏航 田晓航 王鹏

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从心启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管”，关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基础疾病，另

一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适度的运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说，临床研究表明，辨证内服中药、八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法，都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为，创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是

对心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳，从“养老”变“享老”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等情况，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识。

“愿你我老去时，都能从容沐浴夕阳，实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

据新华社

血液健康！守护老年人的生命之河

新华社记者 彭韵佳 徐鹏航

60岁以上人群血脂异常率超40%，65岁以上老年人高血压发病率约50%……血液，是生命之河，关系着每一名老年人的健康活力与生命质量。日前，专家对老年血液健康做详细解答。

老年血液病需警惕

贫血是常见于老年人的疾病，大概有20%的老年人存在不同程度的贫血。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师叶蕴青说，一些老年人长期吃素食、胃肠吸收不良或酗酒，容易引发缺铁性贫血或巨幼细胞贫血，也有一些慢性肾病的老年患者，容易出现肾性贫血，这些都可能引起心慌、气短、认知下降，甚至诱发心绞痛。

还有一些老年患者长期卧床，或患有低白蛋白血症、慢性肾脏疾病、肿瘤或免疫系统疾病等，血液变得更为黏稠，容易出现下肢深静脉血栓、肺栓塞、脑血栓、心肌梗死等严重情况。

血液肿瘤也需重视。研究显示，全癌种的发病率在80岁至84岁年龄组达到峰值。比如血液肿瘤弥漫大B细胞淋巴瘤，近30%的患者确诊时年龄超过70岁。

专家提醒，老年人应每年至少进行一次血常规检查，如有慢性病或正在服用可能影响血液指标的药物，检查频率应遵医嘱增加。若出现不明原因的乏力、面色苍白、反复感染、皮肤瘀斑瘀点、牙龈或鼻出血等情况，应及时就医检查血常规。

小箭头的升降不容小视

一张血常规化验单，如同身体健康的“仪表盘”，上上下下好多小箭头，却藏着一些血液健康问题，不容小视。国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科主任医师赵雪燕说，老年人尤其要关注血常规和生化指标。

血红蛋白、白细胞和血小板，是血常

规的血细胞三兄弟。

赵雪燕介绍，血红蛋白下降应警惕贫血。缺铁或缺维生素B12都会导致血红蛋白数值降低，也可能提示存在肾病、消化道出血、肿瘤等疾病。血红蛋白过低还会出现头晕、乏力、心慌等问题，长期严重贫血还会增加心衰风险。

赵雪燕说，血小板明显升高易引发血栓风险增加，降低可能导致出血不易终止，如牙龈出血、皮下瘀斑等。

生化指标主要包括血脂四项、血糖、肝肾功能。血脂四项里总胆固醇超过5.2mmol/L，提示动脉硬化风险增加；高密度脂蛋白如果低于1.0mmol/L，会削弱血管保护作用；甘油三酯过高则有诱发急性胰腺炎的风险。

此外，老年人还要关注肌酐，若持续升高需警惕肾病；转氨酶升高则提示肝细胞受损，应注意有无肝脏疾病、药物副作用及全身性疾病。

血管血液也要深度“保养”

血液需要优质原料来补充造血元素。陈苗介绍，老年人要保证富含铁、叶酸、维生素B12等的食物摄入，可适量补充红瘦肉、动物血、肝脏等含铁量高的食物，同时搭配富含维生素C的食物促进吸收。此外，可补充鱼、禽、蛋、奶制品等富含维生素B12的食物，以及深绿色叶菜、香蕉等富含叶酸的食物。

目前我国60岁以上人群血脂异常率超40%，容易引发冠心病、脑卒中等。

专家强调，在补血的同时，也要减轻血液负担。要控制高油、高糖、高盐饮食，减少加工食品和饱和脂肪摄入，避免过量饮酒，严格戒烟。同时，要保持规律作息，尝试打打太极拳、八段锦等，促进血液循环和新陈代谢。

此外，专家还提示，不良情绪也可能影响免疫系统和内分泌，间接干扰造血功能，另外，保持平和、乐观的心态也非常重要。

据新华社

“银龄”学员迎来毕业季



日前，学员在毕业典礼后抛帽庆祝。

近日，新疆老年开放大学的“银龄”学员迎来了毕业时刻。一场以“石榴花开·同心筑梦”为主题的毕业典礼演出暨非遗体验活动在新疆老年开放大学举行，活动不仅全方位展示了老年学员的学习成果与艺术素养，同时通过校园开放日活动，将非遗体验引入学校，吸引了老年学员、学员亲友及周边社区居民热情参与。

自2021年办学以来，新疆老年开放大学线下注册学员近5000人次，新疆终身学习网老年学员注册量超1万人。学校开设有音乐舞蹈系、书画摄影系、器乐系、体育保健系、文化艺术系、非遗系、主动健康系7个系别，民族舞、声乐、都塔尔、绘画等30余门面授课程，并为学员免费提供手机APP使用、抖音制作、普法宣传、共享电影等公共课程。

新华社记者 王菲 摄