

守护“夕阳红”，专家共话慢性病防控新生态

新华社北京10月20日电(记者 李恒)中国疾控中心最新数据显示,我国60岁及以上老年人口已达3.2亿,78%以上的老年人至少患有一种慢性病,一半老年人同时患有两种及以上慢性病。

如何更好守护老年人健康?近日,中国老年学和老年医学学会第六届老年慢性病防控大会在京举行,与会嘉宾围绕老年慢性病早筛早诊、综合干预等议题,为推进健康老龄化凝聚共识、汇聚力量。

多病共患,慢性病防控形势严峻

会上公布的数据显示,慢性病在我国死因构成中占比超88%,主要慢性病患率持续上升。

中国老年学和老年医学学会会长王绍忠表示,高血压、糖尿病、心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病等多病交织共存,抑郁、认知障碍、肌少症等老年综合征多发叠加,多重用药与功能衰退相互影响,已成为影响老年人健康、寿命和生活质

量的重要因素,应把老年慢性病防控摆在更加突出的位置。

“老龄化叠加多病共患,使得整个疾病负担和医疗需求持续增加。”中国疾控中心慢病中心主任吴静表示,对危险因素的监测排序显示,高血压、吸烟、室外颗粒物污染、高血糖等是可防可控的危险因素,防控重点应聚焦于此。

中国科学院院士陆林说,睡眠障碍与高血压、糖尿病等多种慢性病密切相关,呼吁将睡眠健康纳入公共卫生和健康服务体系,推动建设睡眠友好型社会。

标准引领,基层防控有据可依

基层是老年慢性病防控的主战场,标准规范是推动服务落地的关键。

中国老年学和老年医学学会与中国疾控中心慢病中心联合启动五项团体标准立项,涵盖社区老年人健康素养促进服务规范、低骨量人群社区管理技术规范、肌少症社区预防干预技术规范、老年人心理关爱服务规范、社区老年人认知

促进服务规范。

“对基层来说,需要有一套流程、一把尺子来推动服务落地。”吴静介绍,五项标准依托肌肉骨骼疾病调查、老年心理关爱行动、中国老年人健康素养调查、认知障碍全国协作网等项目支撑,构建全链条服务闭环。

此外,大会启动“促进银龄自我健康”关爱行动、“银龄智健行”老年慢性病防控促进项目。“促进银龄自我健康”关爱行动引导老年人从“被动就医”走向“主动健康”;“银龄智健行”老年慢性病防控促进项目着力构建“筛查—干预—管理—支持”的老年慢性病全周期防控体系。

华润三九医药股份有限公司首席营销官宋良玉表示,企业将以优质产品服务支撑老年慢性病全程管控,以数字创新为引擎,探索慢性病管理新生态。

医防融合,共绘健康老龄化蓝图

国家慢性病综合防控示范区已达

578个,“三减三健”专项行动基本覆盖全国2800多个县区……近年来,我国采取系列举措推动慢性病防控关口前移。

吴静表示,下一步将坚持预防为主,从单点突破、条块分割向系统整合、联防联控转变,从通用化、规范化向精准化、个性化干预转变。

针对肥胖型脂肪肝开展穴位埋线技术,开发经典名方解决老年肌少症和脂肪肝共病问题……上海中医药大学校长季光介绍了该校中西医结合在慢性病防控中的实践。

“在中医的临床组方当中,我们不仅可以证实中医药治疗的有效性,还可以发现一些可能对疾病治疗具有原创性的靶点。”季光说。

北京协和医学院群医学及公共卫生学院教授邵瑞太说,每个人是自己健康第一责任人,应帮助公众掌握知识、形成技能,在健康环境中实现行为改变。



10月20日,以“文物联结生活,焕彩世界”为主题的2026北京·中国文物国际博览会开幕。作为本届博览会的组成部分,第13届嘉德艺术周也同步开幕。

本届博览会由北京市文物局主办,设置国有文物商店展售、民间文物流通、金秋拍卖季、学术交流四大版块,配套“京华文博漫游寻宝”活动。

新华社记者 陈钟昊 摄

秋夜来赴一场仙女座“百万光年”之约

新华社南京10月21日电(记者 王珏珩 朱筱)10月下旬,北半球夜空迎来观测仙女座大星系M31的好时机。这一拥有上万亿颗恒星的星系,是银河系的巨型近邻,距离我们约250万光年,通常被认为是人类肉眼能够看到的最远天体。

仙女座大星系是啥?中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,它是北半球少见的能凭肉眼观测的河外星系,自身直径约20万光年,是个比银河系还宽广的旋涡星系。它的视星等约3.4

等,尽管远在数百万光年之外,仍能在夜空中留下淡淡的光晕。

如何寻找仙女座大星系?王科超介绍,从9月起,天黑后,由飞马座三颗亮星和仙女座α星共同构成的“秋季四边形”便会现身东方夜空。到10月下旬晚上八点半左右,它已高悬在东方。从仙女座α星出发,顺着仙女座的星链找到亮星奎宿九,再向它上方偏北寻找,就能发现一团朦胧的“云雾”,那便是仙女座大星系。

“肉眼观测仙女座大星系,最好选择晴朗、月光较弱、光污染少的郊外环境。

它的视直径约3度,外形呈扁椭圆形。”王科超说,肉眼通常只能看到它明亮的中心,借助双筒望远镜可看到更清晰的轮廓;通过天文摄影,还能拍出旋臂、暗尘带等精细结构。

王科超表示,其实一年中,仙女座大星系可观测时间长达半年以上,从秋季起迎来观赏佳季。在春季部分时段,它随太阳一同升落而难以观测;到了夏季,仙女座大星系从后半夜起逐渐升高,便可观赏;进入秋季,入夜时它就能升到较高位置,这样的观测好时段可持续至次

年初春。

20世纪20年代,美国天文学家埃德温·哈勃通过观测与测算,证实仙女座大星系是独立于银河系之外的河外星系。这一发现颠覆了当时人们对宇宙尺度的认知,让人们意识到,银河系并非整个宇宙,只是宇宙无数星系中的一员。

“我们此刻看见的仙女座大星系星光,已在宇宙中穿行约250万年。每当我们抬头寻找这团朦胧光斑,便是与250万年前的宇宙隔空相望。”王科超说。