

浙江老年报



幸福养老
浙里更好

浙江日报报业集团
ZHEJIANG DAILY NEWS GROUP

2023年4月
星期五 癸卯年三月初二

21

国内刊号: CN33-0097
邮发代号: 31-56 第2167期

地址: 杭州市体育场路178号
邮箱: zjlnbxw@126.com

本报热线: 85310998

浙里养

周刊

WEEKLY



「小」细节

大

本报记者 戴虹红

在和患者打交道的30多年里,浙江省中医院副院长、主任中医师林胜友经常被问到的问题是:有的人很注重养生,却偏偏得了肿瘤;有的人烟酒不离口,为什么还能活到九十九?

他说,这个问题还真没有标准答案,但是良好心态是养生的基础,要预防重大疾病,千万不能做生活的“留级生”,要活得有品质。

《2022浙江省肿瘤登记年报》数据显示,老年人是肿瘤疾病的高发人群。这与年龄、基因、生活方式等因素有关。随着治疗手段的发展,肿瘤已经成为一种“慢性病”,治疗理念也从单纯的“消灭肿瘤”转变为“带瘤生存”。有的人患过8种肿瘤,但因为积极乐观,配合治疗,已经“与瘤共存”了40年。

当然,我们更希望老年人健康长寿,远离这些重大疾病。事实上,医生告诉我们,肿瘤是可以预防的。良好的饮食习惯、宜人的生活方式、科学的锻炼方法……这些都可以成为预防肿瘤发生的保护屏障。那么,老年朋友们在日常生活中具体该怎么做呢?本期周刊,我们邀请营养师和名中医,为你把一把养生脉,讲一讲小细节,一起守护你的大健康。

图据

CHP

详见

浙里养周刊
第2-8版