

# 控制慢病 社交良好 专家支招如何延年益寿



陈旭娇为老年人普及保健知识。通讯员 祁骥 摄

## 各种因素都会影响健康长寿

“在讲长寿之前,我们要先明确对老年人的定义。”陈旭娇开门见山地说,根据2023年世界卫生组织公布的老年人最新划分标准,老年人是指60-74岁之间,高寿老年人是指74-90岁之间,而长寿老年人的年龄在90岁以上。

而关于长寿,有平均寿命、极限寿命、健康预期寿命等几个说法。2022年,国务院办公厅印发的《“十四五”国民健康规划》公布,规划提出,展望2035年,中国人均预期寿命达到80岁以上。而所谓极限寿命,根据2021年5月发表在《自然—通讯》(Nature Communication)杂志上的研究表明,通过对血液标记物进行监测分析,推测人类寿命极限或可达120-150岁。

## 控制好慢病照样能长寿

长期与老年人打交道,陈旭娇更明白老年人对“健康+长寿”的渴望。在她看来,生活能完全自理且没有身心疾病的老人自然是最健康的,许多老人其实或多或少会有一些慢病,“如果病情控制得好,且不影响正常生活、社交,也可以算是健康老人”。这需要老年人在医生指导下进行功能评估后,对病情进行有效管理。比如,如实向医生阐述自己的感受、病情的变化,听取医生建议服用或调整常用药物。陈旭娇说,别看只是简单地用药,真正专业的医生会根据慢病老年人的情况减少多重用药,也会倾向于非药物管理。

“随着时间推移,一些症状的出现被称为老年综合征,这是健康老龄化的‘死对头’。”这类症候群的表现形式包括口腔问题、肌少症、营养不良、尿失禁、痴呆、衰弱、

遗传、内稳态、环境因素的影响,如生活水平、饮食习惯、心理状态等,种种因素都会影响寿命。

根据国家卫健委中国健康老年人标准,中国健康老年人应满足下述要求:生活自理或基本自理;重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围;营养状况良好;认知功能基本正常;乐观积极,自我满意;具有一定的健康素养,保持良好生活方式;积极参与家庭和社会活动;社会适应能力良好。

“浙江作为全国老龄化程度比较高的省份和先行建设共同富裕示范区,我们更应该提倡积极老龄化、幸福老龄化。”陈旭娇如是说。

跌倒、听力下降、慢病疼痛、失眠。而随着身体疾病加重或增多,有些老人出现失智、失能的情况,有些老人出现焦虑、抑郁等心理问题,此时就不仅需要管理,更要侧重对疾病的治疗。

“老年人千万不能讳疾忌医,我们国家已经提出对老年综合征需要通过中西医综合干预。”中医侧重根据每个人的体质给予治标也治本的调理治疗,除了药物,还会建议老年人通过太极拳、八段锦等简单易学且温和的锻炼作为延年益寿的手段,西医则强调西药、营养、西医康复等形式进行干预。

许多人觉得老年人一旦长期住院就没了盼头。但其实,在中医医院老年医学科,百岁老人越来越多。他们在医护人员的医疗护理下,能保持躯体疾病稳定,吃喝拉撒正常,记性好、心情好、睡得好。

## 社会健康同样重要

“长寿的原因有个性也有共性。”陈旭娇说,比如,有些百岁老年人一辈子住在绿水青山的地方,从空气到饮食都很纯天然;有些老年人90多岁还在下地干活;有些山区长寿老人一辈吃咸吃辣,这些都是属于个性化的长寿“基因”。

而“心态好”是长寿者们一个非常重要的共性。心态健康的人往往与人与己都能相处愉快,生活积极,乐观面对困难和压力,从而有助于身体健康。在陈旭娇的老年医学科病房里,有些百岁老人虽然身患疾病,但他们乐于与人交流互动,哪怕逛逛病房找老伙伴聊聊天,也能让他们身心保持平稳的状态。

除了老人本身的“社会健康”,家庭和社会的呵护也是保障老年人延年益寿的重要外在因素。家人对老人的悉心照护、温暖陪伴,可以让老人“因爱而长寿”。友好的社会环境,到位的护老惠老政策、措施直至适老化设施,同样能延长老年人的社交周期,增加他们与社会接触时间,让他们感知周围的善意,从而增强对自身价值的认可。

陈旭娇补充,对大多数刚刚步入老年序列的人而言,健康饮食、适度运动、规律作息、良好心态等,都还是非常重要的。“当然,从某种角度讲,长寿没有固定公式,找到与自己身心相匹配的生活方式就是独属你的‘密码’。”陈旭娇这般总结。



图据视觉中国



本报记者 戴虹红  
通讯员 陈岩明

在浙江人预期寿命不断延长的当下,什么才是适合不同阶段老年人的健康长寿方式?记者采访了中华预防医学会老年病防控专委会常委、浙江省中医院老年医学科主任,主任医师、教授、博导陈旭娇,请她谈谈如何主动掌控长寿秘诀。



图据视觉中国