

# 浙江医院副院长陈新宇—— 正确面对衰老 做个健康老人



扫码看视频

## 名医讲堂



陈新宇

中华医学会老年医学分会委员兼副秘书长、中国医师协会老年医学科医师分会委员、中华医学会老年分会消化病学组副组长、浙江省医学会老年医学分会主任委员、浙江省医师协会老年医学科医师分会会长、浙江省预防医学会老化病防治专委会副主任委员、浙江省安宁疗护指导中心主任、浙江医院副院长。

本报记者 徐小翔

你是健康的老年人吗？前不久，国家卫生健康委发布的《中国健康老年人标准》（以下简称《标准》）正式实施，明确了“健康老人”的9点要求。为此，记者邀请陈新宇解读《标准》，告诉大家健康的老年人什么样，并帮助大家努力向《标准》靠拢。

### “多病共存”是老年常态 积极治疗病情稳定很关键

《标准》指出，健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人，健康老年人在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。

陈新宇认为，“多病共存”是老年人的一种常态，哪怕有疾病，只要病情基本稳定，就不应该被排除在健康老人之外。也就是说，疾病没有导致个体功能减退，对自己生活满意度比较高，就可以算是健康老人。

比如，有些老人之前患过肿瘤，治疗后依然积极面对生活，可以出门、购物、社交、旅游，将生活过得很充实。相反，一些老人，本身其实没有什么疾病，但是心态很不好，甚至走不出家门，只能悲伤抑郁地生活。这样两类人，谁更健康，一目了然。

新《标准》承认，老年人与年轻人身体状况存在差异，只要重要脏器功能稳定，就不应视为病态改变，再一次强调功能的重要性。

对于一些可纠正的衰老导致的功能改变，比如老视、听力障碍等，通过一些辅助设施弥补了功能缺陷，也依然可以视为健康。所以，每个人都需要正确认识并面对衰老，不必把衰老当病治。

“生活自理或基本自理”排在老年人健康首位，意味着社会观念的转变。我们不能仅仅看重生命的长度，更要追求生命的厚度。

陈新宇表示，老人自理能力是身体健康的直接体现，也是多项能力的综合表现。保护好自理能力，要从多方面努力，比如勤动脑、少操心、平衡膳食、锻炼身体、学会独处等。



老年人参加趣味运动会。  
王树成 摄

### 营养状况决定生活质量 可适当摄入补充剂

作为消化内科专家，陈新宇尤其关注老人的营养健康状况。

很多老人都有这样的体会，不是自己不想吃，是真的吃不下。

“老年人消化功能下降是必然的，如果发现体重下降明显，或者有一些营养风险出现，可以筛查是否有肌少症，并在专业人员指导下适当补充营养补充剂。”陈新宇表示，肠内营养补充剂种类很多，包含蛋白质、脂肪、膳食纤维和氨基酸等微量元素，可以作为日常饮食的补充。当然，消化功能强的最好通过食物补充营养，人老了，还能吃得香吃得好是最幸福的事情。

营养对老人至关重要，缺钙易发生骨质疏松，缺钾会导致低钾血症，这两者会增大跌倒几率；缺乏蛋白质可能导致肌少症，增加衰弱风险。造成营养不良的原因是多

方面的，比如代谢能力下降、咀嚼和消化能力下降等。

几年前的一天，陈新宇的父亲突然对她说，想要换掉家里的沙发，原因是太低了，站起来费劲。陈新宇意识到，父亲的身体功能在逐渐下降。测试发现，父亲小腿围度已经小于33厘米，肌肉力量不足。虽然及时干预，但由于父亲不太爱运动，没能补上运动康复这块短板，整个人衰老得比较快。

陈新宇说，相比父亲，母亲常做家务，平时身体不错心态好，愿意参与社会活动，整个人的状态就比父亲好得多。

陈新宇建议，三餐要定时定量；每餐吃到七八分饱即可，晚上尤其不能吃太饱；多蒸煮，少油炸；营养搭配；坚持活动，这些好习惯都对改善营养、延缓衰老有益。



老年人享受智能化健康服务。谢尚国 摄

### 建立积极老龄观 多参与家庭和社会活动

身体能力的下降会直接影响心态，导致参与社会活动能力的下降，这类老年人往往比较敏感，觉得自己颤颤巍巍地拄着拐杖出门会被人笑话，所以大门不出二门不迈，造成恶性循环。

老年人容易被一些负面事件和疾病困扰，这是自然规律。而良好的情绪会对老年人的整体健康产生正向促进作用，提高晚年幸福感。

除了老年人自我调节外，家人也应给予积极引导和鼓励，帮助老人改变观念，拥抱生活。

老年人的生活方式容易造成社会隔离，这包括主动隔离（心理因素）和被动隔离（身体因素）。

研究发现，不参与社会活动的老年人，患心脏病、脑卒中和阿尔茨海默病的风险增加。而那些积极参与社会活动的老人，常常会有一种自豪感，有利于延年益寿。

因此，陈新宇建议，家庭和社会都应鼓励老年人积极参与社交活动。作为健康的第一责任人，老年人自己也要建立积极的老龄观，主动融入社会。