



家中老人，如何做好健康管理？如何保证日常膳食营养？如何防治老年常见病和慢性病？

今年7月25日—7月31日是第四个“全国老年健康宣传周”，今年的主题是“改善老年营养，促进老年健康”。近日，在健康报主办的“促进老年健康，从疾病预防开始”媒体沟通会上，多位专家学者就预防老年常见病和慢性病和感染性疾病、合理膳食等开展科普，提供专业指导。

树立积极老龄观 促进健康老龄化

“主动健康”，乐享银龄生活

本报记者 王美华

健康管理，要“座位”不要“床位”

统计数据显示，截至2021年底，我国60岁及以上人口已达2.67亿。“十四五”时期，全国60岁及以上老年人口预计将超过3亿，占总人口比例将超过20%，中国将进入中度老龄化社会。

“长寿不该只是自然年龄的长寿，更要有尊严的健康长寿。”国家老年医学中心主任、中华医学学会老年医学分会主任委员王建业说，我国居民人均预期寿命已经提高到2021年的78.2岁，但老年人健康预期寿命有待提升。在推进老年医疗卫生服务体系建设和推动医疗卫生服务延伸至社区、家庭的预防时，要调动老年人主动进行疾病预防和健康管理意识。

“在我国60岁及以上人口中，60—69岁的低龄老年人占55.83%，也就是说现在是以低龄化为主的老龄化。”复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶指出，这些低龄老年人退休不久，他们有强烈的愿望去完成人生的目标、为社会贡献力量，这就需要健康的体魄作为基础。实际上，“想健康却不知如何健康”是现在大多数老年人的真实写照，这就要求我们将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，把健康关口关注到高龄老年人、失能失智老年人前移到低龄老年人。

如何树立积极老龄观理念？“我们倡导老年人积极参与社会生活，树立终身学习观。”吴玉韶表示，大量研究表明，老年人的主动参与和健

一般老年人膳食指南

中国营养学会编著的《中国居民膳食指南(2022)》对于65—79岁的老年人主要有以下4个核心推荐：
★ 食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。
★ 鼓励共进晚餐，保持良好的食欲，享受食物美味。
★ 积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。
★ 定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

高龄老年人膳食指南

《中国居民膳食指南(2022)》对于80岁及以上的高龄老年人的膳食推荐主要有以下6个核心推荐：
★ 食物多样，鼓励多种进食方式。
★ 选择质地细腻、量和营养素密度高的食物。
★ 多吃鱼肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。
★ 关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。
★ 适时合理补充营养，提高生活质量。
★ 坚持健身与益智活动，促进身心健康。

血管相关的疾病，例如糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸等；第二类是恶性肿瘤，也就是癌症；第三类是退行性疾病变，例如骨关节疾病发生率几乎是100%，还有白内障、听力下降等发生的比例较高。

“慢性病是不可治愈的，我们要做的是稳定它，维护老人身体的正常功能状态，让老人们能够想做做的事。”刘晓红强调，慢性病对于老年人而言是普遍存在的，因此老年人要学会坦然面对，学会与慢性病共存。

值得注意的是，慢性病与营养不良关系密切。刘晓红介绍，多病共存的老年人可能要服用多种药物，很多药物会影响食欲。一些慢性疾病如糖尿病会使代谢异常；恶性肿瘤会使身体营养素消耗增加；骨折后、外科手

坦然面对，学会与慢性病共存

对老年人来说，具体应从哪方面入手进行健康管理？多位专家指出，主要从慢性病和感染性疾病入手。

北京协和医院老年医学系主任、中国医师协会老年医学科医师分会副会长刘晓红介绍，常见的慢性病一般分成三类：一类是非癌的，与代谢

术后需要更多蛋白质帮助伤口愈合。“要保证老年人摄入充分的营养，重视营养平衡。”刘晓红强调，西北地区的老年人要注意增加蔬菜水果的摄入，以免造成B族维生素缺乏。有的老年人红肉摄入较少，当心缺乏维生素D。

接种疫苗，预防感染性疾病

除了慢性病，老年人进行健康管理时也要重点关注感染性疾病。专家指出，流感、肺炎链球菌性疾病、带状疱疹是老年人常见的感染性疾病，应引起重视。

刘晓红强调，流感不是“大号感冒”，程度较轻的流感与普通感冒表现相似，但流感造成的发热和肌肉疼痛等全身症状更明显。如果此时人体免疫力较低，可能继发细菌性肺炎，可以导致休克、呼吸功能衰竭、急性肾功能损害等多脏器功能的并发症。

社区获得性肺炎多数是由肺炎链球菌所致，多发生于老年人、婴幼儿及患有慢病者，如慢性心、肺和肾脏疾病，糖尿病、免疫功能低下的人群也容易出现。

带状疱疹，是由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性疾病，典型表现为在身体单侧出现沿神经走向呈带状分布的皮疹，常伴有神经痛。50岁以上发病率显著上升，九成发病是由于人体免疫力下降。

令人欣慰的是，上述三种感染性疾病都可通过疫苗接种进行预防。“接种疫苗是有效的预防措施，通过预防感染可以帮助缓解老年人伴



6月21日，江西省吉安市吉水县老年大学的学员正在打腰鼓。



6月30日，在山东省日照市东安东卫街道凤凰山社区养老服务中心，一位老人在给老伴夹菜。

发的慢性病进展，改善患者生活质量、延长寿命。”北京方庄社区卫生服务中心全科主任医师彭彩英指出，为了更好地管理健康，老年人可以在家附近的社区医疗机构签订家庭医生服务，“一医一户一家庭”，实现由被动服务到主动管理的模式。签订后，家庭医生可得到个性化治疗方案、每季度的面对面随访、健康教育等服务。

“当前，我国新冠疫苗第一剂次接种覆盖率已经超过90%，但仍有一些老年人没有完成全程接种或加强接种，其中慢性病患者特别是多病共存的老年人比例较高。”中华预防医学会常务副会长兼秘书长冯子健指出，疫苗作为提升特异性免疫力的重要手段之一，是预防传染病最有效的方式。建议老年人尽早接种新冠疫苗加强针，积极接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

有的老年人担心自己患有慢性病而对接种疫苗心存顾虑，慢性病会影响疫苗接种的效果和安全性吗？“患有慢性病本身并不是疫苗的禁忌症，它并不影响疫苗的效果和安全性，它影响的是接种时机。”北京市朝阳区疾病预防控制中心主任医师白云骅说，慢性疾病可能要求长期伴随老年人，要考虑患者的实际情况，待慢性病处于平稳状态时再接种疫苗。

疫苗会影响慢性病的控制吗？“目前，我们进行了大量的老年人疫苗接种(包括季节性流感疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗、新冠疫苗)，收集到大量的安全性数据。”白云骅指出，疫苗不会影响慢性病的控制，反而可能通过接种这些疫苗，减少更多感染性疾病甚至交叉感染的发生和发展，降低慢性和慢性病的并发症导致不良结局的风险，也就是说，接种疫苗有利于老年群体控制慢性病。

湖北武汉中级人民法院公告

陈志华：本院受理(2020)鄂01民终811号袁海林诉陈志强民间借贷纠纷一案，因被告陈志强未履行生效判决义务，本院依法予以强制执行。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。逾期不履行义务的，本院将依法采取拍卖、变卖等强制执行措施。

湖北武汉中级人民法院公告

李璐：本院受理原告李璐与被告李璐房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票及判决书。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

湖北武汉中级人民法院公告

李璐：本院受理原告李璐与被告李璐房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票及判决书。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

湖北武汉中级人民法院公告

李璐：本院受理原告李璐与被告李璐房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票及判决书。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

湖北武汉中级人民法院公告

李璐：本院受理原告李璐与被告李璐房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票及判决书。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

湖北武汉中级人民法院公告

李璐：本院受理原告李璐与被告李璐房屋买卖合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、举证通知书、开庭传票及判决书。自公告之日起30日内，被执行人应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

沈阳高新技术产业开发区人民法院公告

范天宇、李美玲：本院受理原告范天宇诉被告李美玲民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票、举证通知书及应诉通知书。被告范天宇、李美玲自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

上海市浦东新区人民法院公告

金发兴、沈琴琴、金惠琴：本院受理原告沈琴琴、沈琴琴诉被告金发兴、沈琴琴民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

沈阳市中级人民法院公告

张小红：本院受理原告张小红与被告张小红民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京市中级人民法院公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京市高级人民法院公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京市高级人民法院公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京市高级人民法院公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。

北京德和盈泰律师事务所公告

北京德和盈泰律师事务所公告：本院受理原告北京德和盈泰律师事务所与被告北京德和盈泰律师事务所合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、开庭传票及应诉通知书。自公告之日起30日内，应主动履行义务，逾期将依法强制执行。