



从“心”启航 关爱超3亿人的“银龄健康”

年纪大了，
胖点更健康

这其实是认识误区，老人体重
超标可能暗藏健康隐患

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从‘心’启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。



新华社发

“身心共管” 关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科

副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基础疾病；另一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适量的运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说，临床研究表明，辨证内服中药，八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法，都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为 创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，

我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级

分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳 从“养老”变“享老”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要

全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理卫生服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课

程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时，都能从容沐浴夕阳，实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

当心“高温刺客”！ 别不把中暑当回事

高温、热浪，局地最高气温超过40℃……近来，我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。

什么是热射病？如何科学防治？哪些人群更需要高温下的关爱？记者就此进行了追踪调研。

最严重的中暑类型：尽早识别热射病

热射病，最严重的中暑类型，危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说，炎热酷暑、高温高湿环境中，人体产热与散热调节功能失衡，“冷却系统”崩溃，核心温度迅速升高，超过40℃，大脑“宕机”，出现谵妄、惊厥、昏迷，以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”，而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍，中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大汗、口渴，此后如体温升高、出现发热但没有意识转变，则进入轻症中暑阶段，如不干预，会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑，应迅速将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水或湿毛巾擦拭身体，并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状，则需立即就医，在等待救护车时，可用冰袋敷于颈部、腋下等，帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看，正气不足、外感暑热导致中暑，湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄焯指出，中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺，同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神；或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧，以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度，帮助疏通经络、散热解暑；还可根据中暑具体证型辨证选用清热解暑类中成药。

关注“高危群体”：“避晒补水”是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者，因长时间暴露在高温环境中，成为热射病的“高危群体”。

“避晒补水”是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，劳动者应及时关注天气预报，合理安排工作量和作息时间，避免高温时间露天作业，或适当减少高温时间的工作量；在工间休息时尽量在阴凉处休息，多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒，这些人群要尽量避开高温高湿环境；儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动；孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内；慢性基础性病患者应适量饮水。

值得注意的是，近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒，夏季露天停放的汽车内，温度10分钟即可飙升20℃，儿童被遗忘车内，极可能在短时间内遭遇致命风险。

健康“必修课”：高温关爱送“凉方”

专家提示，持续高温下，一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病；夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来，国家陆续出台一系列关爱措施——气象部门加强高温预警发布；全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场，按规定发放高温津贴；国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作……

社会力量把避暑“凉方”送进社群：关注货车司机等新就业形态劳动者，线上线下结合开展送清凉活动；多地搭建“清凉驿站”，发放“夏日清凉礼包”；一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站；医疗机构开设“中暑急救绿色通道”，提升热射病救治效率……

据新华社北京6月25日电