

百科知识

疫情防控

60岁后还有这4种表现,或属“长寿体质”

西安交大一附院神经外科副主任医师杜昌旺2022年7月在人民日报健康号发布的视频中谈到,不论男女,过了60岁以后还有以下这4个表现,可能属于“长寿体质”:

第一个表现,胃口比较好。随着人年龄的增加,代谢消化能力下降,肠胃功能也会不如以前。如果超过60岁,对食物的摄取量和之前没有很大的差别,那说明肠胃各方面功能运转较为健康。只有肠胃健康,才能让身体有机会吸收更多的营养物质。

第二个表现,腿脚灵活。腿脚灵活是一个比较重要的表现,腿脚灵活说明这个人的关节、肌肉能力都比较健康。每天进行适当的活动,可以促进身体的新陈代谢能力,从而增强抵抗力,不容易患有其他疾病。



第三个表现,肺活量好。肺活量比较好,说明呼吸系统比较健康,我们的生命质量就在于一呼一吸,肺活量比较好的人群,身体的状态和感觉会更加年轻,在走路的时候也不会出现上气不接下气的情况。

第四个表现,睡眠质量好。很多人上了年纪,睡眠质量变差,睡眠时间也开始减少,这样的情况会影响白天的状态。如果超过60岁,睡眠状态以及睡眠时间都能够得到保障,那么这个人的身体一定很棒,相较于同龄人会更加地显年轻,往往更容易长寿。

要做到以上几点,年轻时就要努力。

1.胃口好,好饮食习惯少不了

北京中医药大学东方医院营养科魏轲2019年在健康时报刊文谈到,很多慢性胃炎患者最根本的病因是在年轻时进食不规律,狼吞虎咽。这样的吃法,食物并没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道,给胃肠道造成负担不说,长期这样会导致消化吸收功能下降,出现消瘦、胃肠不适的症状,甚至出现胃炎。

建议细嚼慢咽,充分咀嚼后再下咽。同时保证一日三餐定时定量,不要暴饮暴食,也不要饥一顿饱一顿。另外,注意不要进食刺激性食物,戒烟戒酒,避免生冷、辛辣等食物的摄入。

2.腿脚灵活,平时运动不能少

俗话说:“岁月不饶人,人老腿先知。”25岁的时候肌肉紧密,可到了65岁就变成了“五花肉”,人一进入老年,最明显的变化就是腿脚的行动会变得不利索,相比于上肢的运动器官,腿脚的衰老会早很多。

北京大学第三医院营养生化研究室主任常翠青2017年在清华大学高端养老论坛中提出,老年人经常进行运动,可以持续地保持腿部肌肉的力量,延缓肌肉及其骨量的丢失,还可以改善心肺和血管功能,维持健康体重,降低跌倒风险,提高生活质量。同时可以调解心理,缓解压力,减少孤独感,可以使身体更灵活,思维更敏捷。而且可以降低全因死亡风险35%,到目前为止还没有任何一种药物吃了以后可以使你的全因死亡风险降低35%。

老年人关节大多不好,最好选择散步、慢跑、游泳等和缓项目,适度量力。

3.心肺功能关乎晚年生活质量,运动不可少

心肺功能不减退,血管畅通,肺脏能够吸入充分的氧气,心脏有充分的力量把氧气送到全身,满足身体需要,这就是脏器不衰的秘诀。

中山大学附属第六医院康复医学科王伟铭2019年在健康时报刊文谈到,有些年轻小伙爬楼梯气喘吁吁,有些年迈老人一天到晚神采奕奕,为啥?差别就在心肺

耐力,这是一个人持续进行身体活动的的能力,它跟你的生活质量息息相关。

提升心肺耐力的方法多推荐有氧运动。任何持续的、有节律的、周期性的、大肌群参与达到一定强度的运动都可认为是运动。常见种类有快步走、慢跑、骑自行车、有氧操、游泳等,建议每周至少3次,每次运动30分钟左右,才能达到锻炼效果。

老年人或心肺疾病患者要循序渐进,每次运动开始时不要急于进行剧烈活动,最好先热身5至10分钟,以提高心肺适应性。运动过后,也不要立即停止,进行5分钟左右的放松活动,以防止血压骤降或头晕。

深蹲、俯卧撑、仰卧起坐等运动可提高肌肉力量,增加肌肉体积,发展肌肉耐力,能够保持更好的有氧耐力。

4.年轻少熬夜,老了不容易出现睡眠问题

北京大学第六医院院长陆林2018年在接受健康时报采访时谈到,睡眠节律在年轻的时候很容易调节,但随着年龄的增长,睡眠节律越来越不容易调整。临床上发现,新闻工作者、程序员、教师等职业人群,年轻的时候因为工作经常加班,到了35岁至40岁就容易出现睡眠问题。

建议年轻时就要养成良好的睡眠习惯,最好保证每天23点前入睡。

来源:健康时报

关于新冠病毒疫苗接种的相关问题②

6.很多老年人对接种疫苗仍然存在顾虑,担心年纪大了体质弱,接种疫苗后会更容易出现不良反应?

当然不会!我国目前在持续进行的新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测显示,60岁及以上老年人新冠疫苗接种不良反应发生率是低于一般人群,少数人属于异常反应,但严重异常反应的报告发生率低于百万分之一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。

所以,如果没有疫苗的绝对禁忌症,应主动接种疫苗、全程接种疫苗、及时加强接种疫苗,让自己安心,家人放心。

7.针对由于担心疫苗副作用而未接种疫苗的群体,以及由于身体原因无法接种疫苗的群体,特别是高龄和患有基础性疾病的人,该如何做好防护?

目前来看,接种新冠病毒疫苗是预防重症和死亡的最好措施,主要表现在一是疫苗安全有效,二是措施简单易行,三是作用相对持久,即与其他需要持续反复采取的措施(例如核酸检测和社交距离)相比,完成疫苗接种后可在相当长的时间内发挥保护作用。但是,由于某些原因,老年人未能及时接种疫苗,就需要通过其他非疫苗的措施保护好这些人,因为未接种疫苗的老年人或有基础性疾病的人是感染后发生重症和死亡的高风险人群。

非疫苗的防护措施包括以下几个方面:

一是尽量不要去人群密集的场所、密闭的空间,减少与陌生人或外来人员的密切接触。

二是与陌生人接触或去室内公共场所、乘坐公共交通工具时戴好口罩。

三是要继续保持个人卫生,包括勤洗手或手消毒,尽量不用手触摸眼、鼻、口等部位。

四是通风保持室内空气清新。天气已经转暖,如果可能,每天要开窗通风,让空气流动。

五是与老年人接触的家人或工作人员要接种疫苗,尤其要做好个人防护。如果发现自己的健康码出现异常,尽量不要再接触老年人。

8.老年人接种疫苗该怎样防止出现偶合反应?

首先,要客观认识什么是偶合症。偶合症(偶合反应)是指疫苗接种过程中,受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病。因此,偶合症(偶合反应)不是疫苗接种引起的,只是在发生的时间上有重合,但实际上偶合症的发生与接种疫苗无关,也不属于接种后的不良反应。

其次,要了解为什么老年人偶合症会相对高一些。因为,老年人随着年龄增长,与成人和青少年相比,身体更容易出现一些健康问题,如有的伴有慢性基础性疾病,有的表现为慢性疾病的复发、有的因处在某种疾病的潜伏期而患病的风险增高等。

最后要强调的是,采取一些延缓接种的措施可以避免一些偶合症的发生,但是完全避免是非常困难的。采取延缓接种的对象可包括正在发热的病人、患有未控制的癫痫病患者、慢性疾病的急性发作期等,可以待症状消失或渡过慢性病急性发作期后,再考虑及时接种新冠病毒疫苗。

来源:中国疾病预防控制中心官网

老年习作

怀念磁器口的夏天

任家勤

往昔没有这么热,真的没有这么热。往昔,磁器口的夏夜凉快,有特色。我家在街上有个小杂货铺,由妈妈打理。放了暑假,多自由啊。嘉陵江涨水,妈妈带我们到河边去看大水,街道两边支起亮闪闪的白炽灯,一个个小摊热闹地依次排开,有卖稀饭凉面咸鸭蛋

的,有卖桃子李子西瓜的,有卖炒米糖开水的,有卖烧腊的……一路走来,让人垂涎欲滴。河坝边看涨水的人多得很,踩着冰凉的河水,打望上游漂来的浮柴,哇!还有一头大肥猪!人们兴奋地拍手画脚……

吹够了凉风,就该回家睡觉了。此

时,街道两边的竹板凉床已经摆开了架势,大大小小的床鳞次栉比,只有街道中间留一条通道,既密匝匝又井然有序。

住在街上,三伏天哪有不热的呦。没得空调有河风,下午七点钟左右太阳就下山了,人们便朝街上泼凉水散热

气,待到八九点钟便凉爽下来可以上床了。小孩儿不怕热,还追逐着玩“打兵”的游戏。

满街的床一张挨着一张,却是各家睡各家的,井水不犯河水。满街的竹板凉床,也算一道独特的景观。

磁器口的夏夜凉快吧!不热!

盲目追求“夏练三伏”不可取
专家送你份科学运动指南

近日,多地出现高温天气。医院接诊中,由于户外运动时间过长导致中暑和热射病的患者增加。专家指出,在酷暑时节,盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

湖南省人民医院急诊科专家韩小彤介绍,热射病又称重症中暑,是一种致命性急症,以高热和意识障碍为主要特征,患者因高温引起体温调节功能失调,从而发生器官损伤甚至器官衰竭。对于青少年学生而言,高温天气不要盲目进行户外运动,可以选择游泳、健身

操、太极拳等慢节奏运动。如果出汗较多,应及时补充水分,必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料,以保证体内的电解质平衡。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文建议,广大体育爱好者可以选择在清晨或者黄昏进行户外运动。酷暑时节,运动爱好者每天的锻炼时间不宜过长,一般锻炼30分钟到1个小时为宜,以免出汗过多,体温过高,引起中暑。锻炼后不要立即洗澡,更不能贪凉吃冷饮、洗冷水

澡,如果出汗后用凉水洗澡,会使毛孔闭合、血管收缩,反而容易生病。

韩小彤提醒,体育爱好者在户外运动时可以携带藿香正气液、风油精等常用药,如果发生了中暑症状,可以服用一些藿香正气液,同时进行物理降温;在室内运动要注意通风降温,使用空调的家庭需要调整到适宜的温度,不要过低,以免降低人的耐热性,出门时难以适应。

湖南心血管病专家潘港教授提醒,在夏天,人进行体育运动后大量出汗时

容易脱水,从而使循环血容量减少,加上高温还会使血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压明显降低,引起虚脱、乏力甚至晕倒等情况。另外,大量水分丢失后,如果得不到及时补充,会使血液变得相对黏稠,容易诱发血栓形成,诱发心肌梗死、心梗等危险情况。老年人和患有心血管疾病的患者运动要量力而行,应避免在烈日下运动和长时间行走,以免发生意外。

来源:科技日报

夏天戴口罩感觉胸闷憋气
试试这样呼吸

天气越来越炎热,经常佩戴口罩有些人会感到胸闷憋气,这是呼吸肌力量减弱,面对外界低气压而出现的缺氧状态。今天为大家介绍一个“口罩抗阻呼吸法”,有助于锻炼呼吸肌的力量和耐力,增加体内氧含量,起到强身健体的作用。快来一起跟着以下步骤做:

- 1.平静式:腹式深呼吸6次。
- 2.阶梯下式:深吸一口气,分三次阶段性呼出,锻炼6次。
- 3.平静式过渡:调整呼吸。
- 4.阶梯上式:腹式深呼一口气,分三次阶段性吸入,锻炼6次。

5.平静式过渡:调整呼吸。

6.鸣式:腹式深吸一口气,发出缓慢的鸣音呼气,锻炼6次。

7.嘶式:腹式深呼一口气,发出缓慢的嘶音吸气,锻炼6次。
口罩抗阻呼吸法除了能够增强呼吸肌的力量,还可以提高核心肌力。核心肌除了外部腹直肌、竖脊肌,还包括内部腹横肌、膈肌。用呼吸抗阻训练可以提高这些参与稳定核心的内部肌肉力量,特别是中小学生,经常训练能通过稳定核心力量,保持脊柱健康,改善脊柱侧弯。

来源:北京青年报

艾滋病防治宣传教育核心信息(2019版)(五)

2.青年学生人群

2.1危害性认识

(1)艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病,目前不可治愈

感染艾滋病会给学习、生活带来巨大影响。对于家庭、父母心存愧疚;需要终身规律服药;精神压力增大。

病毒会缓慢破坏人的免疫系统,若不坚持规范治疗,发病后病情发展迅速。

发病后的常见症状包括:皮肤、黏膜出现感染,出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱、淤血斑、持续性发热、肺炎、肺结核、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

(2)目前我国青年学生中艾滋病主要传播方式为男性同性性行为

截至2018年底,我国报告的现存活艾滋病病毒感染者/艾滋病病人86万例;2018

年新发现的艾滋病病毒感染者/艾滋病病人14.9万例,平均每小时新发现17例艾滋病病毒感染者/艾滋病病人,其中性传播比例达到95%;2018年报告死亡病例3.8万例。

2018年我国报告新发现的15-24岁青年艾滋病病毒感染者/艾滋病病人1.6万例。其中,青年学生病例3000多例,且80%以上通过男性同性性行为感染。

(3)不能通过外表判断一个人是否感染了艾滋病病毒

艾滋病病毒感染者在发病前外表与常人无异,决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病病毒。

一些学生由于疾病预防知识匮乏、感染风险意识淡薄,易受外界影响,发生不安全性行为。也有极个别的艾滋病病毒感染者出于各种原因,蓄意与他人发生无保护性行为,传播疾病,青年学生需要引起高度警惕。

牙齿是越白越好吗
淡黄色的牙齿才更健康

很多人都把亮白的牙齿作为自己追逐的目标。为此,他们使用过各式各样的牙齿美白方法以及琳琅满目的牙齿美白产品,但是牙齿真的是越白越好吗?

事实上,健康牙齿的本色并没有那么白,最坚固的牙齿是自然健康略带黄色的牙齿。

因为我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质,牙釉质主要由95%至97%含钙和磷的磷灰石晶体的无机物构成,呈透明或半透明状态,钙化程度越高,牙釉质越透明。而牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出来,因此,健康的牙齿看上去是偏淡黄

色的。反之,当牙釉质钙化程度越低,透明度越低,就会呈现为不正常的白色或乳白色。像牙齿美白广告中提到的牙齿漂白、冷光美白、烤瓷牙、贴片美白等美白方法,对牙齿本身会造成不小的伤害。

牙齿漂白一般遵循化学漂白的原理,对牙齿外层的牙釉质伤害极大,容易使牙齿失去外层的保护而变得异常敏感。而烤瓷牙等方法是将牙釉质磨掉,可能会带来牙周炎和牙龈萎缩等问题。因此,专家表示,与自己的肤色相适宜的牙色才是自然、协调的美,所以,并不是所有人都需要做牙齿

美白。

牙齿美白的正确方法

需要注意的是,牙齿美白并不是一劳永逸的,生活中,我们食用的很多有颜色的食物,如咖啡、酱油、茶等,都会让你的牙齿慢慢地再染色,因此,要养成良好的习惯,从根本上杜绝牙齿变黄变坏。

- 1.注意牙齿保健,多吃含钙丰富的食物;
 - 2.保持口腔清洁,一天至少早晚刷牙两次;
 - 3.牙齿出现疼痛、松动等问题时,要及时就医,不能拖延。
- 同时,牙齿美白还应该从日常做起,这里推荐几个小诀窍:

来源:科普重庆

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办