



# 树立积极老龄观，做“健康老年人”

追求健康长寿是很多老年人的目标，那怎样才能做一个健康的老年人呢？日前，国家卫健委发布了《中国健康老年人标准》，明确了“健康老年人”的9个要求。《标准》将于2023年3月1日起正式施行。那让我们来看看健康老年人是什么样？我们应该通过哪些方面去努力？

## “健康老年人”应满足9个要求

依据《标准》，中国“健康老年人”应满足这9个要求，具体包括：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内；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。

据了解，《标准》适用于医疗卫生机构、养老服务机构人员对60周岁及以上中国老年人健康状态的评估。评估内容主要包括老年人健康的3个维度，即躯体健康、心理健康、社会健康。每一项内容分为三级指

标并对应不同分值，最后通过评估总分之和判定老年人属于健康、基本健康或不健康的状态。《标准》将于2023年3月1日起正式施行。

截至2021年底，无锡市60周岁及以上户籍老年人口136.3万，占比26.44%。老龄化程度日益严峻，如何活得健康值得大家思考。

## 倡导积极老龄观，成为健康第一责任人

如何才能成为健康的老年人？记者采访了无锡市老年健康专家库成员、市人民医院老年病科副主任医师陆守荣。他认为老年人首先应建立积极正确的老龄观，学习提升健康素养，成为自己健康的第一责任人。

“老年人‘多病共存’是一种常态，哪怕有疾病，只要指标能控制在与年龄相适应的范围内，就符合健康或基本健康的要求。”陆守荣建议，老年人在关注自己疾病的同时，更应重视相关高危因素的控制，比如脑卒中、冠心

病等心脑血管疾病高危因素，积极做好健康管理。尽量将血压控制在130/80毫米汞柱以下；少吃动物内脏和甜食，有助控制胆固醇水平；养成规律运动的习惯，慢跑、快步走、打太极拳等都不错。

“老年期是人生的特殊时期，这个阶段可能会有很多负面事件和疾病困扰，老年人应认识到这是自然生命规律。要乐观地接受，积极面对老年生活。”陆守荣说，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。另外，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，拥抱老年生活。

“另外，老年人应培养主动学习的心态和习惯，主动融入社会。”陆守荣说，社会适应能力也是评价一个老年人是否健康的重要维度。研究发现，社会隔离或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。因此，老人应保持活到老学到老的心态，积极参与家庭与社会活动。”（王菁）



11月29日，中国好人、宜兴“王俊推拿”负责人王俊来到宜兴市老干部大学，为老同志上中医推拿课。迄今，他已担任该校特聘教师3年多，颇受学员好评。图为王俊正在向老学员们传授颈椎病按摩治疗知识。（丁焕新 摄）

## 男子熬夜看球心梗发作 明慈医院25分钟成功救治

近日，“球迷”吴先生突发心梗，无锡明慈心血管病医院医护人员仅花25分钟完成检查及手术治疗，成功挽救患者生命。明慈医院胸痛中心以其独到的专家、技术、就诊流程等优势，大大提升了本地区及周边地区急性心肌梗死、主动脉夹层等患者的生存率，展示出医院较高的救治效率和救治质量。

近日举世瞩目的第22届世界杯在卡塔尔进行，吃着夜宵熬夜看球成了球迷们看比赛的标配，但是不少人的身体也因此亮起了“红牌”，严重的甚至差点永久“退赛”。无锡34岁的吴先生在连续几天熬夜看球赛后，感觉颈部、左肩部酸胀不适，持续十几个小时仍未缓解。11月27日上午又出现胸痛并伴有出汗等症，他赶紧去医院就诊，在等待心电图标志物检查结果期间，他又去附近诊所做“正骨治疗”。医院血液结果出来，显示超敏肌钙蛋白严重超标，说明有急性心肌梗死的可能。医生紧急联系患者进一步治疗。于是，吴先生赶紧来到江苏省首家中德技术合作心脏病专科医院——无锡明慈心血管病医院就诊。

明慈医院急诊科医护人员接诊患者后，胸痛中心绿色通道迅速启动。心脏超声科主任宋东邦为患者做心脏超声，结果显示冠状动脉回旋中段急性闭塞病变，建议PCI（支架植入）手术治疗。心脏内科副主任医师王斌在患者知情同意后，为其实施了冠状动脉支架植入术。患者从检查到手术完成，仅用了25分钟时间，术后患者恢复良好。

“所幸患者突发心梗后及时求诊，并在较短时间内开通了堵塞的血管，避免了急性心梗后严重并发症甚至猝死的发

生。”王斌介绍，秋冬季节是心血管疾病的高发期。当气温骤降时，人体心脏泵血负担加重，心脏健康隐患增加。另外，有统计表明，历届世界杯期间心梗发病率往往会大幅增加。因为在观看球赛的过程中，情绪过分紧张、激动，会释放大量儿茶酚胺物质，引起血压升高，心跳加速，冠状动脉痉挛，诱发心肌梗死而诱发心绞痛或心梗。

“了解、认识、掌握心肌梗死相关知识，才能提升救治成功率。”王斌提醒广大市民，心梗救治的黄金时间窗口是120分钟，患者一旦出现胸闷、胸痛等症状，要及时拨打120进行救治。而对于有心脏病史的患者来说，也千万不要因为做过介入手术而掉以轻心，仍需通过抗栓、降脂、控制心率等综合管理来避免心梗再次发作。有高血脂症的心梗患者需长期使用降脂药物，遏止斑块形成，预防斑块破裂；有心梗病史的患者需要注意控制心率，避免心率过快导致心肌供氧需氧失衡，损伤心肌；合并糖尿病的患者应高度注意血糖的管理，避免高血糖对血管造成损伤。

据悉，明慈医院胸痛中心救治体系实行绿色通道，为患者提供了便捷的“一条龙”服务，包括就诊、检查、治疗、抢救的专职医护人员和设施，为患者赢得治疗的宝贵时间。如今无锡明慈心血管病医院与华医心诚医生集团合作后，葛均波、霍勇、方唯一、张大东、王伟民、马根山等专家诊疗工作室落户无锡。双方将从医、教、研、管多维度开展合作，进一步整合国内外心血管领域优质医疗资源，促进其规范化流动与共享，为本市及周边患者带来更大的福音。”（王菁）

## 从“活下来”到“活得好” “怡和”给重症患者带去希望



84岁的苏老患急性脑梗死，在综合性医院接受急救期抢救后仍意识朦胧、肢体偏瘫、呼吸困难。病情稳定后，家人将上着呼吸机的苏老转到无锡怡和康复医院重症康复病房，医务人员对患者进行原发病治疗的同时，在床边逐步开展心肺康复治疗，一个月后，患者成功摆脱了呼吸机。据悉，以往，这类重症患者的唯一希望就是保命，如今，让重症患者在呼吸机辅助呼吸下接受康复治疗，为的是给患者带去从“活下来”到“活得好”的希望。

无锡怡和康复医院重症康复病房主治医师王松介绍，随着现代抢救技术水平及先进医疗设备使用率的提高，很多重症患者获得及时救治。然而，这些被抢救回来的患者虽然活下来，但大部分生存质量丧失，终日卧床，几乎没有任何自理能力。尤其是一些老人，卧床后不久就会引起各种并发症，很快就会出现多脏器功能衰竭，影响寿命。如今，无锡怡和康复医院尽其所能，帮助重症患者通过系统康复

训练，最大程度恢复呼吸、意识、认知、言语、吞咽及四肢运动功能，甚至让患者重返家庭回归社会。气管切开的老苏被送到无锡怡和康复医院时，还存在自主呼吸和排便困难。医护人员给予他体位引流，利用拍背仪震动排痰，加热湿化管路湿化气道，促进痰液排出。患者在成功摆脱呼吸机后，意识也逐渐变清晰，能简单完成指令性的抬手、抬腿等动作，不日可以气管封管，管道拔除。

62岁的王女士遭遇车祸致脑外伤，右侧肢体偏瘫，反复肺部感染，进展为重症肺炎，呼吸困难，行气管切开。病情稳定后带着气管套管的她被送到无锡怡和康复医院重症康复病房。医护人员认为，大脑指挥肌肉，如果康复太晚，肌肉力量就会不行。于是，医护人员积极给予患者抗感染治疗，待摆脱呼吸机、成功拔管后，即指导患者坐在床上运动。如今，患者逐渐能从床上转移到轮椅上，医生预测，再经过一段时间的康复，患者能独立行走，重返社会。

让上着呼吸机的患者也能得到康复治疗。值得一提的是，无锡怡和康复医院和无锡市人民医院重症病房结成医联体后，能更早期介入对重症患者的病情了解、治疗康复方案的制定。该院还特聘美国科学院外籍院士、南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任励建安教授为名誉院长，同时聘请国内三甲医院专科学科带头人主持诊疗指导及定期会诊，为患者提供高质量康复服务。”（卫文）

### 才艺天地

“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品，投稿邮箱wjns@163.com，并注明作者姓名、年龄、地址、电话。



周萍玉作



吴强作



潘燕燕作



## 焗窠和米囤

□田羽

西风一起天变凉，忽然就想起了御寒的神器。那天与妻围着列数家用的御寒神器，真是多，琳琅满目数不清，有空调、热水汀、电热毯、电焗脚毯等。传统的火炉脚炉手炉以及汤婆子热水袋基本淡出我们的视线啦，说着说着，我口中忽然蹦出一物——草焗窠，妻子不禁一愣，旋即点头称是，说是草焗窠真的陪伴寻常百姓走过了许多年，是早先每家每户离不开的御寒神器哩。

上世纪六十年代上山下乡前，有过一段逍遥无聊的日子。一日，几位同学去某同学家小聚，兴致一来，玩起了文字游戏，指着屋里的物事随意小吟，记得曾指向屋角的一只草焗窠，我脱口而出“打油”道：“村姑闲将薪作材，编成囊窠向谁夸？邻家老妪自欢喜，放置屋角暖三炊。”众人皆说贴切。

那年月，编制草焗窠是乡下的一项副业，乡下妇女都会编制，销路也广，因价廉物美，城镇人家没有不备此物的，用上几年，待稻草疏松“胡子拉碴”了，就扔弃更新。因而大街小巷到处有出售草焗窠的农妇，几角钱便可购得一

只。我记得老家就备有两只，分别焗饭焗菜焗水，挺管用——饭煮熟了，锅往焗窠里一焗，不仅保暖，还有利于饭粒“伸个懒腰”，彻底“醒透”，这饭就变得柔软适口；如果笃了蹄膀煲了鸡，砂锅往焗窠里一焗，那肉啊鸡啊，会借得焗窠的暖热，焖得愈加香酥可口，俗话说说的“干烧勿及一焗”是很有道理的。最管用的是家里吃饭有几茬人，那么，放在焗窠里的饭菜勿取出焗窠，晚一茬吃饭的人保管不吃冷饭冷菜。所以寻常百姓家是离不开草焗窠的。

有一年冬天，雪下得很猛，积雪达数寸，天气冷得彻骨。内弟在东北某大学放寒假来我们家小住，又得复习功课，却没有焗窠的器物，站也不是坐也不是，冻得瑟瑟发抖，我忽然想起了焗窠这“神物”，便在内衬垫了旧棉衣，让内弟置双脚于其中，得以安坐复习功课。内弟坚辞不就，说是焗窠的焗窠怎可焗脚？我说，一只焗窠不值钱，冻坏了脚才是大事。于是内弟照此而行，一双脚得以保暖，全身随之热乎，这个寒假过得可安顿啦。以后我也取旧焗窠冷天焗脚，两脚生暖，看书写作笃定泰山啦。

下乡插队落户后焗窠照用，还用上了与焗窠相仿的草米囤。那是放大的焗窠，上小而下大的圆柱状草窠，可放几百斤米，也有盖子，可存放大半年的口粮，是老乡们为我们知青编制的，往屋角一置，秋后分米的当口，雪花花的白米一灌，尖出囤口，心里就分外踏实。并且稻草囤装米，这米似有股稻草的清香，盖子一盖，通常老鼠也钻不进去。然则没有鼠患，却有虫害，开了春，蛀虫就开始在米囤里作祟，把米连缀起来，开始看着疼人，老乡说，米囤生蛀虫好哇，说明有余粮嘛，再说，蛀虫不龋齿，吃着补，但看着蛀虫蠕动的模样，总觉得恶心，拼命在河浜里淘米，把蛀虫淘尽。有一阶段，蛀虫来不及生成，米吃了个囤底朝天，盖因农闲时知青“吃大户”成风，同学串联来往，田埂上点点簇簇都是，别的没什么吃，就猛夯米，来一次，米囤里的米就矮一大截，生生把囤里米吃个精光，怎么办？青黄不接的，只能向队长求援。队长笑道：“你们知青才是最大的米蛀虫。”说归说，救急的白米还是源源不断地灌进了米囤。