

协和医院院长建议中老年人： 科学养老，要坚守 8 大防线

健康课堂

50 岁以后，我们的身体和心理都会越来越脆弱，衰老是不可抗拒的自然现象，但想延年益寿、幸福快乐也并非没有办法。北京协和医院副院长沈翠丽教授认为：只要守住以下 8 道防线，延年益寿、幸福快乐就不是问题。

防线一：中午必须打个盹

有些人觉得老了自然“觉少”，所以不太重视午睡。事实上，中老年人的身体抵抗力下降，夜间容易失眠，更需要通过午睡为身体“充电”。

午睡有 3 点要特别注意：

1、在中午 11 点到下午 1 点之间午睡。时间不能太长，30 分钟左右为宜，不要超过 1 小时。

2、午餐不宜过饱。午餐过于饱食，会使体内脂肪过剩、血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。

3、必须躺平。平躺着午睡有利于保护脊椎，不要靠在椅子或沙发上打盹，且注意保暖。

防线二：锻炼和滋补，增强抵抗力

适当运动、滋补，可增进中老年人的生理和心理健康，达到防病祛病之目的。具体的方法有：

1、运动方式有散步、健身跑、太极拳、八段锦等。

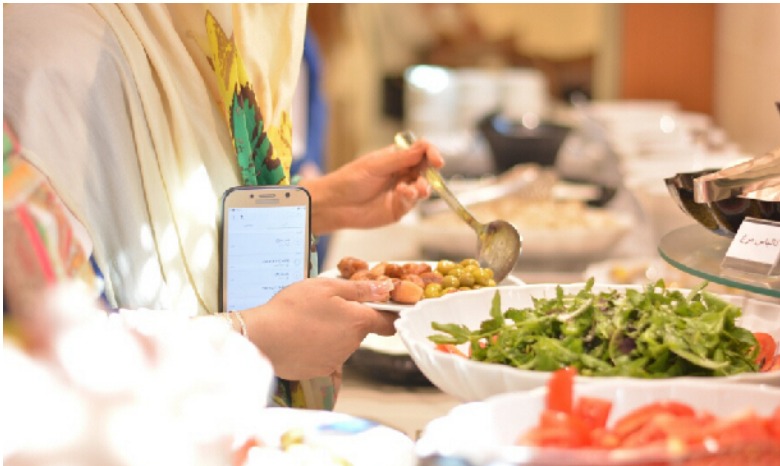
2、常用的滋补药材有人参、阿胶、冬虫夏草、淮山药等，可以通过煲汤食用，也可以服用这些原料制成的中成药或保健食品。

防线三：中老年人注意防跌倒

卫计委公布的《中国伤害预防报告》指出，我国近 1/3 的中老年人有摔倒的经历，其中 20%-30% 的人因为跌倒造成中度以上的身体损伤。因此，人到中老年，必须注意严防跌倒。具体方法为：

1、起床醒后一定要静卧半分钟，慢起身在床上坐半分钟，然后放下双脚半分钟，然后再下床慢慢活动。

2、浴室要防滑，厕所最好装上扶手，屋内过道不要堆积杂物，灯光应足够明亮，尽量不要使用过高的



储物柜等。

3、注意补钙，预防骨质疏松。多喝牛奶、多吃蔬菜等含钙高的食物，并养成晒太阳的好习惯。

防线四：每天 1 个荷包蛋

鸡蛋是小型营养库，有不少人担心蛋黄中的胆固醇可能危害健康。其实，只要保证吃鸡蛋的数量控制在每天一个，并不会因此增加患心脏病的危险。

防线五：一周三顿清蒸鱼

美国最新一期《科学公共图书馆综合卷》刊载的研究证明：每周吃 3 次鱼，可以使心脑血管疾病的患病风险降低约 30%。

因此，中老年人要多吃海鱼，每周可以吃 3 次，以清蒸为好。

防线六：60 岁后半年体检一次

等我们进入 50 岁大关后，身体机能开始减退，这是自然规律，无可回避。因此，建议将体检频率增加到每半

年一次，以便及时了解身体状态。

同时，体检结果要保存好，以便和下次结果进行对照，也可在需要治疗时给医生做参考。

防线七：急救盒、急救卡不离身

50 岁以后最怕出现意外，特别是在没有亲人跟随的户外场所。这就要求中老年人随身携带急救盒或者急救卡。

急救盒盒面贴上自己的基本信息，如姓名、住址、子女的联系电话等，并装好常用急救药物。

防线八：每年旅游一回

50 岁以后千万不能“宅”！只有更多地融入社会，才能远离子女在外的孤独寂寞感。无论与老友聊天、散步，还是结伴出游，都有健脑健心的效果，易于延年益寿。

中老年健康其实有着大学问，北京协和医院副院长介绍的 8 大防线，建议每一位中老年朋友收藏、记住，并转告给朋友们。（国医在线）

健康问答

老烂腿消毒换药 伤口为何反而变大？

锡山区王老伯：15 年前我左腿静脉曲张，腿上肿胀发黑，医生说比右腿整整粗了 3 厘米，5 年前做过硬化剂注射及大隐静脉剥脱手术，术后小腿肿胀、足背反复溃破一直没好。两个月前不小心碰了一下，伤口变大，疼痛难忍，而且周围灼热瘙痒。消毒换药后 1 个多月，疮面未变小反而增大，医生说我有动脉硬化闭塞症，我这伤口该怎么办？

“奚氏清法”传人、易可中医医院周围血管科主任朱成河：临床上有近六成静脉曲张患者并不适合手术。在深静脉瓣膜功能不全的情况下，切除或封闭浅静脉血管，仅靠深静脉来完成回流，势必增加深静脉血管的负担，术后复发、肿痛痒黑烂几乎不可避免。

同时不少“老烂腿”患者存在多症齐发的情况，这不仅需要临床医生具备丰富的经验，在治疗方案上也要综合考虑，多管齐下。非专业消毒换药不解决根本问题，哪怕是普外科医护人员都搞不定。一定要经过周围血管科医护人员的专业换药治疗才能让伤口变小直至愈合，用什么药、用什么方法，其中有很大讲究。（江南）

被过度解读的营养建议

“平时加强点营养”“注意补点钙”“适当吃点粗粮”……我们或多或少会听到这些营养建议。然而，这些善意提醒往往会被过度解读，变成了“需要大补”“天天吃钙片”“粗粮当饭吃”。

“加强营养”不是大补

老年人常常会被告知要加强营养。有人因此认为，要多吃人参等补品。事实上，加强营养指的是多吃些营养素密度高的食物，比如肉类、豆制品、奶制品、水果、蛋类等，同时要注意饮食平衡。

“注意补钙”不等于吃钙片

有的人只要被叮嘱“注意补钙”，就立马买来钙片吃。事实上，营养专家更建议从饮食中补钙，除养成每天喝奶的习惯，还可适当多吃小白菜、西兰花、油菜等含钙较多的蔬菜。

吃粗粮要掌握好分量

现代人精细的食物吃得太多，所以营养专家会建议“吃点粗粮”：老年人吃粗粮，以占当天全部主食数量的三分之一为宜，最多不超过一半。且最好早中晚有所区别，比如早上喝粗粮豆浆或粗粮粥，中午吃粗细搭配的主食，晚上再吃精细主食。（刘垠）

我市老龄科研成果获江苏省社科学术奖

9 月 22 日在河海大学举行的江苏省哲学社会科学界第十三届学术大会“聚焦积极老龄化社会建设的机遇、挑战、路径”专场上，《无锡市养老机构“医养结合”发展研究》（作者：王金元、华元根）获江苏省社科学术优秀论文一等奖；《多元主体视角下老年人才开发研究》（作者：

赵向红、董伟峰）获二等奖；《论新时代提升社区居家养老服务质量的途径探索》（作者：杨鸣）获二等奖。《深化社区居家养老服务改革 夯实老年群体幸福基石》《无锡市社区“医养结合”发展状况研究》《老科技人才在产业强市中老有所为的实践研究》《中国式养老与代际共融研

究》《孝道入法的实践与理论破解》《社区主体视角下农村居家养老服务联动供给探析》《社区居家养老服务中“医院养结合”实施难点及解决》《社区养老控制老年慢病的策略探讨》《基于数据挖掘的智慧健康养老服务研究及应用现状》等论文编入省社科学术交流文集。（杨韵辉）

上海嘉禾 2019 秋拍公开征集暨免费鉴定·无锡站

上海嘉禾 2019 年艺术品拍卖会以 2.75 亿元圆满落槌，可喜可贺。上海嘉禾自 2013 年起连续 5 年位列全国文物艺术品拍卖企业实际成交额前十；2015 秋拍潘天寿《鹰石图》以 1.15 亿元成交打破沪上至今首亿纪录。

上海嘉禾坚持走嘉禾特色之路，现有专家顾问：谢定琨、程多多、刘蟾、宋玉麟、吴超、韩宁宁、万寿、郑竹三、房暗星、车鹏飞、方箴等，为本公司历届上拍大师作品严格审定，得到社会各界高度认可与

美誉。陆俨少、谢稚柳、陈佩秋、程十发、刘海粟、宋文治、吴昌硕、陈大羽等大师品牌专场或专题拍卖的成交率和成交额在业界均遥遥领先。

本次无锡站公开征集，特邀专家现场免费鉴定，届时欢迎您莅临指导。更多信息敬请关注公司官网及官方公众微信。



征集范围：中国书画、名人书札、古董珍玩
征集时间：2019 年 9 月 28 日（周六）（9:30-17:30）
征集地点：无锡日航饭店五楼跨塘桥厅（梁溪区永乐东路 9 号）
详 询：15900993163（陈女士）

杭州站：9 月 25-26 日 / 索菲特西湖大酒店
苏州站：9 月 29 日 / 苏州会议中心

本公司常年征集拍品

电话：021-32558111 传真：021-32558666
邮箱：jhpmgs@126.com 网址：www.jhpmzx.com
公司地址：上海市静安区延安中路 1111 号
延安饭店东苑一楼



谢稚柳《山茶八哥》 成交价 169.05 万元
金农《墨梅图》 成交价 1322.5 万元