

过度用药、过度养生、过度保健……

## 关注健康的老人为何容易“用力过猛”？

“我妈妈退休前是三甲医院的医生，退休后和其他老太太一样热衷听养生讲座、领鸡蛋，这本也没什么，结果，她还听信所谓‘专家’的话，买了一堆来源不明的保健品。”近日，一名网友对家中老人深陷养生套路的吐槽在社交平台引发不少共鸣。网友评论中，不乏老人倾尽积蓄购买“三无”保健品，家属乃至民警劝阻都不起作用的唏嘘个案。也有网友感慨家中老人即便不到“成瘾”程度，但“相亲相爱一家人”微信群里，长辈总爱转发一些一看就是“伪科学”的养生视频，令人着急。

有学者认为，如今，尤其是城市的老年人存在过度用药、过度养生、过度保健及忽略心理健康等多重误区。这些问题无法单纯靠医疗、医药、医生解决，需要全社会转向更为积极的老龄观、老龄化理念，反思老龄化社会下的新健康治理。



## “入坑”保健品、多重用药，老龄健康观存误区

面对良莠不齐的保健品，为何屡有老人上当？一位80多岁的大学心理学教授退休后曾一度“入坑”保健品，幡然醒悟后写书讲述“防骗套路”，对老年保健用品的实用性和虚高的价格提出质疑。结合自己的经历，她还从心理学角度剖析了老年人养生“上瘾”的原因：首先，出于期待心理，总希望保健品真能控制或治好自己的老毛病；其次，缘于恐惧心理，人老了，总会有种担心，担心某种疾病严重起来导致重病甚至死亡；再次是从众心理，这名教授自己也参加过不少保健品公司组织的“讲座”，“总觉得那么多人买，肯定有好处。”

对此，上海市第十人民医院全科医学科主任李瑾表示，保健品不是药物，老人尤其要

警惕一些虚假宣传、夸大疗效的产品。“目前老年人健康观念存在一定误区，比如健康不仅依赖医疗，衰老也不等于疾病。”李瑾援引世卫组织的健康提示谈到：人的健康8%取决于医疗，60%取决于个人生活方式。健康最重要的因素之一是良好的生活习惯，而不是仅仅依赖于药物或保健品。

不只保健品，老年人群药物滥用也日益引发医学界的关注。世卫组织统计，全世界的老年人中，超过1/7不属于疾病衰老，而是过度用药。作为临床医生的李瑾也发现，很多老人每天都要吃一大把药，其中不乏“多重用药”。

李瑾解释，随着年龄增长，老人容易并发多种慢性疾病。不少老年患者看过不同医院、

不同专科或医生后，很可能拿到医生们分别开具的疗效相似、但名称不同的药物，医生不知已经“重复开药”，患者更不清楚已“重复吃药”，久而久之，“加倍”服用了同类药物，不良反应风险随之上升。在此期间，还不排除有老人自行加量、随意吃药。

她建议，老年患者每天服药种类尽可能控制在五种之内，除了确需服药外，患者也可以前往沪上综合性医院全科门诊咨询更合理的用药方案。眼下，她还和很多医生利用休息日，在社区开展科普讲座、免费义诊等，希望让更多老人知道，医疗只是疾病综合治疗的一部分，还要增强对自身健康的主动性，比如增加健康知识，选择合适的运动等。

“字小如蚁”看不清？

公益诉讼聚焦  
老年人等群体用药安全

药品说明书是否“清晰易辨”，关系广大人民群众的用药安全。日前，最高人民检察院、住房城乡建设部、中国残疾人联合会联合发布12件无障碍环境建设检察公益诉讼典型案例，其中连云港市检察机关针对群众反映强烈的药品说明书“字小如蚁”影响用药安全问题，督促药监部门、市场监管部门推动药企对药品说明书进行无障碍改造，让药品说明书看得清、看得懂，切实保障老年人、残疾人等特定群体用药安全。

去年，连云港市检察机关发现，市面上部分药品生产企业的药品包装和使用说明书存在字号过小问题，给老年人等特定群体造成阅读障碍，导致看不清药品说明书中用法用量等关键信息，存在一定的用药安全隐患。针对药品说明书“字小如蚁”问题，检察机关通过圆桌会议、检察建议等方式，督促相关行政机关积极履职，推进药品说明书适老化改造。目前，辖区内4家药企主动将药品说明书适老化改造纳入年度工作计划，已完成5份药品说明书的适老化改造工作。

2022年以来，最高检针对非处方药品说明书“字小如蚁”影响用药安全问题，先后指导江苏、上海、广东、浙江、湖南等地探索开展公益诉讼监督，成功推动一些大型药企率先开展药品说明书“无障碍”改造，并增设电子二维码、语音提示等，得到社会广泛认同，也得到各地药品监督、卫生健康部门和残联、消协的大力支持。

据悉，今年9月1日起正式施行的无障碍环境建设法第三十七条已对药品说明书相关问题作出明确规定。国家药监局近日也发布了《药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案》，决定在部分口服、外用等药品制剂中开展药品说明书适老化及无障碍改革试点，优化药品说明书管理，满足老年人、残疾人用药需求，解决药品说明书“看不清”问题。

(人民日报)

## 比起“床位”，“学位”是更积极的选择

也有心理学家剖析老人屡陷健康“骗局”，一大原因是孤独感。“现在物质生活丰富了，但对老人而言，很多儿女不在身边，就算在身边，也不能时时陪着，再加上对健康的渴求、对疾病的无奈和对死亡的恐惧，很容易产生孤独感，由此引发一些非理智行为。”

对此，复旦大学老龄研究院副院长吴玉韶教授表示，人到老年，特别容易产生无意义感和无价值感，意义伴随着目标而来，设立目标是第一步。美国芝加哥拉什大学医学中心研究发现，生活中有很强目标的老年人，患大面积脑梗死的可能性低44%。日本也有研究发现，有目标且积极付诸实现的老年人，早亡风险比其他人低50%。

还有研究表明，老年人社

会参与和自我的身心健康之间存在正相关关系，参与越活跃身心的活动，健康状况越好。吴玉韶表示，老年人的真正不幸不是身体的衰败、生理的退化，而是固有知识的禁锢所造成的心灵的冷漠，“关注任何养生之外的生活方式，何尝不是最好的养生。”

吴玉韶具体谈到，老年人退休后容易逐渐与社会脱离，读书学习能有效解决老年人与社会脱离的问题。与医院或养老机构的“床位”相比，老年大学的“学位”是一种更积极、更主动、更经济的选择。当然，老年大学并非健康老龄的“单一选择”，老年朋友可以通过多种方式学习实现自我丰富，在此过程中可以掌握更多辨别健康知识的能力、方法。

专家谈到，我国正处于低龄化为主的老龄化。有研究表明，60-69岁低龄老人的思维能力，保持着普通人智力高峰期的80%-90%，部分人智力和创新力甚至会进入一个新的高峰期。

吴玉韶认为，过去，社会保障往往重视“帮扶”，很少考虑如何发挥老年人的作用。现在，老年教育也要从“娱乐型”向“赋能型”转变。老年人不只是被动接受服务，也能主动发光发热。比如，老年人之间心灵距离最短，在提供精神关爱、非常规、临时性服务方面具有独特优势，可以建立“时间银行”等项目推进互助养老服务，发挥老年人的价值和作用，这也是积极老龄观的具体体现之一。

(文汇报)