



# 老年人如何吃、如何动,才能活得长寿又健康?

## 长寿者有“共性”:心态好、能自治

### 第 医 线

上月发布的我国卫生健康事业发展统计公报显示,中国人均预期寿命达78.6岁。在各地人均预期寿命排行榜上,上海以84.11岁居全国首位。

长寿是否有秘诀?除去经济、医疗水平、

环境、基因等因素外,长寿与健康的生活方式密不可分。“没有人能避免变老,但如何变老是可选的。”复旦大学附属华东医院院长、老年疾病专家保志军教授说,提倡以健康老龄化来应对人口老龄化,最关键的是要主动健康。

### 多病共存 控制好也算健康

人均预期寿命,是通过统计各个年龄段的死亡率,推算出新生儿平均可以存活的年数。各年龄段的死亡率越低,人均预期寿命就会越高。保志军院长告诉记者,人口平均期望寿命和人的实际寿命不同。比如平均预期寿命84.11岁,并非意味着当年过世的老人活到84.11岁,而是当年出生的新生儿如果没有意外,可以活到84.11岁。

人均期望寿命反映生活质量的高低。新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁;如今,预期寿命不断增长,与实际寿命的延长也形成了呼应。环顾身边,长寿老人越来越多,80岁习以为常,90岁也不再稀罕。

但是,与老龄化相伴而来的是,“长寿不健康”问题比较突出。中国有超过1.8亿老年人患有慢性病,65岁以上多病共存的老人占比达到2/3。因此,老年人主动做好健康管理是实现“健康老龄化”的重要举措。

“健康并不等于没病。生活能完全自理且没有身心疾病的老人自然是最健康的,许多老人或多或少会有一些慢性病,如果病情控制得

好,且不影响正常生活、社交,也可以算是健康的。”保志军说。

### 长寿原因 有个性也有共性

说起长寿的秘诀,保志军说,长寿的原因有个性也有共性。有些百岁老人一辈子住在绿水青山的地方,有些老年人90多岁还爱吃辣,这些都归于“基因”。从某种角度讲,长寿没有固定公式,能“自治”就是最好的。对大多数老年人而言,要保持良好的健康行为习惯,营养充足,积极锻炼、保证睡眠和心情愉悦。

“心态好”是长寿者的一个共性。在华东医院的老年科病房里,有些百岁老人虽然身患疾病,但他们乐于与人交流互动,和别人和自己都能相处愉快。

老年人最怕的是什么?他们怕“失能”。老年人失去日常生活的自理能力,生活质量会受到较大影响。因此,为尽可能减少失能,就要改变我们变老的方式。

怎么做才是好的养生方式?保院长建议,老年人主动参与社会经济活动。“不要觉得自己老了就没用了,老年生活要找到一些兴趣爱好或者愿意长期坚持的事情,让自己

有个‘念想’。比如为子女做饭、替子女带孩子甚至种花、养宠物、学唱歌、健步走等等,这有助于提升个人价值感。”

### 补全营养 老人微胖更长寿

在华东医院营养科主任任江江的门诊,经常会有老年人前来咨询,“我要吃点什么补一补?”“老了是瘦一点好还是胖一点好?”“肌少症怎么预防?”任江江说,随着年龄的增长,身体机能出现不同程度的减退,影响了老年人摄取、消化食物和吸收营养物质的能力。合理饮食对于老年人来说至关重要,核心在于“食物多样,均衡搭配”。

对于每日营养,任江江提到3个关键词——种类丰富、高营养密度、达标不过量。具体说,不仅要有荤有素有水果,还可以有正餐有小食。食物品质要高,多摄入优质蛋白质来源如瘦肉、鱼类、豆制品等,维生素和矿物质来源如新鲜蔬菜、水果等,丰富的膳食纤维来源如全谷物、豆类、蔬菜等。在分量上如何保证?可以自己的手为参考,每天保证4—5拳头大小分量的主食(如馒头、米饭),2—3掌心的荤菜、2捧蔬菜、1个水果、1个

蛋,加两杯牛奶。

尤其要注意,一些老年人害怕夜晚起来上厕所,所以不敢喝水,建议每天白天多喝水,以1500—1800毫升为佳,但油脂每天不超过25—30克,盐控制在5—6克以内。

关于老年人的胖瘦问题,并没有统一的答案。胖瘦对健康的影响要考虑体重的具体数值、体脂分布、肌肉量以及整体健康状况。现代循证医学证据显示,微胖的老年人更长寿,具体来说,BMI在超重到轻度肥胖范围内(24.0—31.9)的老人寿命更长,死亡率更低。

任江江说,体重过轻的老年人容易出现营养不良、免疫力下降、骨质疏松等问题;体重过重的老年人则面临心血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病的风险。过胖还会增加关节的负担,影响活动能力。她指出,老年人的BMI不要低于20,高龄老人应大于22。腹部脂肪过多对健康的危害最大,也就是“中心性肥胖”,因此老年男性腰围应小于90厘米,女性腰围应小于80厘米。

### 组合运动 避免过度 and “乱动”

老年人长期卧床不动会导致肌肉萎缩、骨密度下降,增加骨折、跌

倒、衰弱、下肢静脉血栓的风险。华东医院健康管理部主任、骨科科主任医师洪维说,运动有助于维持和改善肌肉功能,不论是“撸铁”还是有氧运动都可以,但要因人而异、量力而行。

适度的“撸铁”也就是抗阻力运动,可以有效增强肌肉质量和力量,建议每周2—3次,例如小重量的哑铃、深蹲、弹力带等。健步走、游泳等有氧运动,有助于提高心肺功能和整体健康水平;太极、八段锦等平衡和灵活性训练可以改善机体的活动度,预防跌倒。洪维说,每周运动不少于5天,每次不少于30分钟。

“健身房中的重型器械并不适合老年人,我在门诊就遇到过,有的老年人因为孩子孝顺买了卡,结果去锻炼举重,椎体压缩性骨折了。”洪维说,老年人的骨骼和肌肉相较年轻人更为脆弱,因此要避免过度的力量训练。错误的运动反而会造成损伤身体,比如在公园里看到的撞树、倒走、吊脖子等,最好不要轻易尝试。

在我国50岁以上人群中,骨质疏松症患病率为19.2%,60岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%。洪维谈到,预防骨质疏松,要保证充足的钙和维生素D摄入。对于老年人来说,钙的每日推荐摄入量为1000—1200mg,维生素D的每日推荐摄入量为600—800U。平时要多吃富含钙的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜、坚果等;而维生素D主要的来源是阳光,多晒太阳有利于补充维生素D。

本报记者 左妍

## 让阅读和寒假生活连接

### 假期读什么书? 儿童作家:跳出知识“舒适区”

#### 教育新观察

近日,静安父子阅读联盟发布2025冬季阅读推荐书单。沪上儿童文学作家们表示,给孩子选书,要契合时代发展,也要帮助和鼓励他跳出知识的“舒适区”。“利用寒假,一气呵成地阅读,能帮助孩子提升阅读能力。”据了解,本次冬季阅读推荐书单共推荐了35本书,阅读对象涵盖幼儿园至高中生,以及家长、教师。

#### 家长面临“选书难”

在今年第29个世界读书日前,新华社瞭望智库曾发布过一份《中国儿童阅读能力调研报告》,对我国儿童阅读能力发展现状与家长需求进行了研究分析。调查显示,我国3到12岁儿童年均阅读14.68本书,近半家长认为孩子阅读兴趣不足,约九成家长面临“选书难”。

而且,儿童喜欢阅读的书籍类型与父母期待孩子阅读的书籍类型存在较大差异。儿童更偏爱阅读漫画书、绘本类,童话、寓言故事类和科幻科普作品类,而父母却希望孩子加强文学名著类,诗歌、散文类,

习题类等类型书籍的阅读。

#### 挑战阅读的难度

“阅读要突破自己的舒适区,挑战自己知识区之外的书籍。”中福会发展研究中心师训部主任赵小华说,“三年级以上小学生的阅读速度应达到每分钟300字。这一标准为小朋友的阅读训练提供了清晰的目标,引导他们有针对性地进行阅读练习,逐步提升阅读速度。”

结合寒假书单里的适合四五年级小朋友和初中生阅读《九歌》一书,赵小华鼓励说,孩子们应该挑战这类看似厚重、有难度的书籍。“当你利用寒假大块的时间、集中精力读完一本大部头,往往能消除你对大部头书籍的畏难情绪,激发挑战阅读难度的信心。”

赵小华还建议,家长选书时,可以选取不同类型书籍,帮助孩子提升综合能力。“比如,《追踪松塔的爸爸》包含生动故事、科普知识和环保概念,能拓宽小朋友知识面,锻炼他们理解和整合不同类型信息的能力。《想象未来的孩子》作为科幻书籍,可激发小朋友的想象力和创造力,促使他们对未来问题进行思考,在思考中提升思维能力和阅读深度。”

#### 与家庭生活关联

“要让孩子爱上阅读,首先要培养孩子的阅读兴趣。”静安区家庭教育指导中心主任陈小文说,随着年龄增长,阅读的时间更容易被“挤压”,所谓“有用”的阅读可能会让孩子丢失阅读的兴趣。“为孩子选书,尽量和家庭生活有所关联。今年推荐的很多书目,家长和孩子不仅可以读,还能与寒假生活相连接,延伸出丰富多彩的家庭亲子活动。”

在今年寒假的书单里,日本绘本作家三浦太郎创作的《一起来搭攀爬架!》是一本充满想象力的游戏书。他把幼儿园经常开展的建构游戏融入进了书里。在家庭生活中,家长和孩子可以将这本书作为指导书,充分利用家中已有的积木、磁力片等玩具,和孩子一起玩。

《藏在家里的照相机》是一本充满怀旧风的绘本,一个老式的胶卷照相机记录下了一家四代人温馨而又美好的生活画面。“春节快到了。家长和孩子可以用手机、相机拍一拍全家福,或像书中的爸爸一样,找一找家里的老相册、老照片,和孩子聊一聊自己的家庭故事、孩子的成长故事。这也是一个让心与心靠得更近、让亲情流动的交流。” 本报记者 马丹



### 新民随笔

## 就怕不知情

吴强

今年上海两会上,有委员提出如何解决App的“偷听”问题,引发关注和热议。确实,在使用过程中,用户“苦”偷听久矣。

客户端之所以勤于“偷听”,目的无非是给用户提供服务。当然,这个服务的最终指向,不管中间的路径有多么弯曲复杂,绝大部分都是一个付费行为的发生。服务无可厚非,尤其如果是恰到好处的好处。举个例子,假如两个食客在饭馆内聊天,谈起一个头疼的事情,跑堂的伙计经过听到了,恰巧能给出一个解决方案。食客“踏破铁鞋无觅处”,一听之下“得来全不费工夫”。岂不是好?看来,只要是偶发的、需要的服务行为,未必是件坏事。但如果,这个伙计,甚至所有伙计一直做“有心人”,本职工作放一边,只想着给食客出主意、拉生意,那食客就要皱眉头了。

客户端不光“偷听”,更无时无刻不在“偷看”。说“偷看”也不对,是光明正大地看。“偷听”,是因为用户觉得并没有在使用手机,却被听了去。其实,只要你的手机待机着,何尝不是在“使用”

着?好,假设那些“偷听”App大发善心,一夜之间全部不听了,那你总要看手机吧。只要你一看,App的“眼睛”就跟着一起看。不仅跟着看,还在那里记录。记录你看了什么,记录你看的时长,记录你的需求和纠结。而它的记录和整理、归纳功能,甚至比你自己的脑袋还管用。接着,它就提供各种它希望你看到,并影响你作出决策的内容——美其名曰,精准化推送。

手机或客户端,总是要使用。看来,如果要保证用户的隐私不至于太被侵犯,是不是应该有这样的规定,即:除非明示并征得用户同意,所有的用户使用行为,都应当“用后即焚”,不允许客户端记录、留存、并加以利用。就比如,阅读一份报纸,读者看了报纸上的什么内容,对什么感兴趣,都是读者自己的事情。如果要去做读者调查,那自然是读者同意并表达的情况下才发生,而不是偷偷摸摸盯着读者的眼球。

说到底,还是知情权的保障。不知情的所有“服务”,用户都不会太欢迎。