

从“心”启航！关爱超3亿人的“银龄健康”

新华社记者 徐鹏航 田晓航 王鹏

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从心启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管”，关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基础疾病，另一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适量的运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说，临床研究表明，辨证内服中药，八段锦、太极拳等传统导引术以及针灸、推拿、耳穴压丸等外治方法，都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为，创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国

家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳，从“养老”变“享老”

近日，一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线，有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说，老年人求助的比例约3%，主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的心理健康需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老去时，都能从容沐浴夕阳，实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。

夏天到了,小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”



夏天到了,洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点,在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当,“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞,但设计上仍有很强的包裹性,其实并不透气。”在广州市皮肤病医院,真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示,洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着,会增加脚部真菌感染的风险,也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

“如果要穿的话,首先要尽可能保证宽松;其次,可以穿吸水性好的袜子,一方面可以把脚汗吸到袜子上,另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦;也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染,穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说,近期经常接诊因洞洞鞋穿着不当而导致足部损伤的患者。

他表示,洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑,而当足部的平衡弱的时候,再踩到不平整的路面,就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够,如果患者有基础的扁平足,可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

赵亮表示,对儿童而言,洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷,影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡的关键结构,足弓塌陷会引发扁平足。

赵亮建议,不管是儿童还是青少年、成年人,都不宜长期穿洞洞鞋,建议将其作为休闲鞋偶尔穿着,平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。

(新华社记者 马晓澄 钟焯 徐弘毅)

研究显示缺铁可导致小鼠雄性胚胎出现卵巢

日本和澳大利亚研究人员近日在英国《自然》杂志发表论文说,铁代谢在小鼠胚胎的性别分化中有重要作用,如通过药物和删除基因等方式使怀孕母鼠缺铁,可导致本为雄性的小鼠胚胎发育出卵巢。

日本大阪大学近日发布的新闻公报介绍,小鼠胚胎的性别与其他哺乳动物一样通常由性染色体决定,即有XY染色体的胚胎通常发育成雄性,有XX染色体的胚胎通常发育成雌性。但本次研究发现,铁代谢异常可以影响小鼠胚胎的性别分化。

研究团队在小鼠胚胎性别分化的重要时期,通过让母鼠口服药物的方法,造成子宫内急性铁缺乏状态,结果一些拥有XY染色体的小鼠胚胎发育出卵巢。研究人员还在一些母鼠体内删除一个与吸收铁元素有关的基因,结果也有一些拥有XY染色体的小鼠胚胎发育出卵巢。通过以上方式导致缺铁的一些拥有XY染色体的小鼠胚胎,甚至同时发育出睾丸和卵巢。

不过这项研究显示,如果只是单纯饮食中缺铁,不足以影响小鼠胚胎的性别分化。母鼠在怀孕期间如果只是饮食缺铁而其他条件正常,产下的后代会出现贫血迹象,但性别发育结果与根据染色体推断的结果一致。

研究人员表示,这只是一项动物研究,相关结果还不能直接套用到人类身上。但是人类女性妊娠期缺铁是一个存在于全球很多地方的公共卫生问题,需要得到应有的重视。

(新华社记者 钱铮)

◆视野

新型“活体建筑材料”可从空气中吸收二氧化碳

研究人员开发出一种可3D打印制作的“活体凝胶”,这种可用作建筑材料的光合活体材料融合了古老的蓝藻,能从空气中更高效去除二氧化碳。

瑞士苏黎世联邦理工学院等机构的研究人员在英国《自然-通讯》杂志上发表论文说,他们将蓝藻这种光合细菌稳定地融合到凝胶中,开发出一种“活着的材料”。这种材料可通过3D打印塑形,生长所需的仅是阳光、二氧化碳以及含有基础养分的人造海水。这种生物材料吸收的二氧化碳远多于其通过有机生长所固定的二氧化碳,这是因为蓝藻不仅能在生物物质中储存碳,还能以矿物形式封存碳。

研究人员介绍说,蓝藻是地球上最古老的生命形式之一,其光合作用效率很高,即使在非常微弱的光照下也能将二氧化碳和水转化为生物质。同时,这些细菌在光合作用的过程中会改变细胞外的化学环境,促使固态碳酸盐(如石灰石)沉淀下来。这些矿物成为另一种碳汇,与生物物质相比,它们能以更稳定的形式封存二氧化碳。

实验室测试显示,这种材料在400天内持续吸收二氧化碳,每克材料可吸收约26毫克二氧化碳,且大部分以矿物形式封存。作为载体材料的水凝胶则由含水量高的交联聚合物构成。

研究人员表示,这种低能耗、环保的新材料可从大气中封存二氧化碳,用于补充现有的化学碳封存工艺。未来,人们将进一步探讨将这种材料作为建筑外墙涂层,在建筑整个生命周期内持续封存二氧化碳。

(新华社发)

当心“高温刺客”！别不把中暑当回事

新华社记者 李恒 田晓航 顾天成

高温、热浪,局地最高气温超过40℃……近来,我国多地医疗机构接诊的热射病病例不断增加。

什么是热射病?如何科学防治?哪些人群更需要高温下的关爱?记者就此进行了追踪调研。

最严重的中暑类型: 尽早识别热射病

热射病,最严重的中暑类型,危害大、死亡率较高。

北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红说,炎热酷暑、高温高湿环境中,人体产热与散热调节功能失衡,“冷却系统”崩溃,核心温度迅速升高、超过40℃,大脑“宕机”,出现谵妄、惊厥、昏迷,以及多器官功能障碍。这是热射病的发病机制和症状。

热射病并非“突然发生”,而是有一个渐进过程。防治的关键在于“早发现、早降温、早送医”。

北京大学第一医院急诊科常务副主任李晓晶介绍,中暑分为先兆、轻症、中症和重症中暑等阶段。先兆中暑时头晕、乏力、大

汗、口渴,此后如体温升高、出现发热但没有意识转变,则进入轻症中暑阶段,如不干预,会导致高热并伴有四肢抽搐、意识障碍。对于先兆和轻症中暑,应迅速将患者转移至阴凉通风处,解开衣物,用冷水或湿毛巾擦拭身体,并补充含盐分的饮品。

“一旦发生疑似热射病症状,则需立即就医,在等待救护车时,可用冰袋敷于颈部、腋下等,帮助快速降温。”李晓晶说。

而从中医的视角来看,正阳气不足、外感暑热导致中暑,湿邪也是发病的关键因素。

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任黄焯指出,中暑后可选取合谷、人中、内关等穴位进行针刺,同时可点刺十宣穴放血以泄热醒神;或用刮痧板反复刮患者颈背部及四肢屈侧,以皮肤出现痧痕且患者能耐受为度,帮助疏通经络、散热解暑;还可根据中暑具体证型辨证选用清热解暑类中成药。

关注“高危群体”:“避暑补水”是关键

某些职业人群面临更高的中暑风险。建

筑工人、环卫工人、交警、快递员等露天户外劳动者,因长时间暴露在高温环境中,成为热射病的“高危群体”。

“避暑补水”是关键。北京市疾控中心研究员杨鹏提醒,劳动者应及时关注天气预报,合理安排工作量和作息时间,避免高温时间露天作业,或适当减少高温时间的工作量;在工间休息时尽量在阴凉处休息,多喝水。

老年人、儿童、慢性病患者及孕产妇也是“重点保护对象”。北京儿童医院重症医学科主任医师王荃提醒,这些人群要尽量避开高温高湿环境;儿童尽量在早晨或晚上选择阴凉处进行户外活动;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;慢性基础性疾病患者应适量饮水。

值得注意的是,近年来“封闭车厢热射病”事件频发。李晓晶特别提醒,夏季露天停放的汽车内,温度10分钟即可飙升20℃,儿童被遗忘车内,极可能在短时间内遭遇致命风险。

健康“必修课”: 高温关爱送“凉方”

专家提示,持续高温下,一些特定场景也需警惕。骤然进入高温环境可能因适应性不足发病;夜间睡眠环境闷热也可能引发中暑。

近年来,国家陆续出台一系列关爱措施——

气象部门加强高温预警发布;全国总工会要求各级工会督促用人单位合理布局生产现场,按规定发放高温津贴;国家卫生健康委、国家疾控局联合部署重点行业、岗位和人群的防暑降温工作;国家疾控局针对夏季高温热浪引发的健康问题,提出人群健康风险干预措施和建议……

社会力量把避暑“凉方”送进社群:关注货车司机等新就业形态劳动者,线上线下结合开展送清凉活动;多地搭建“清凉驿站”,发放“夏日清凉礼包”;一些企业为快递员、外卖骑手提供“高温补贴”和休息驿站;医疗机构开设“中暑急救绿色通道”,提升热射病救治效率……

高温下的生命守护,是一堂健康“必修课”——用关怀传递清凉,以科普构筑防线,用心呵护高温下的生命安全!