

国家卫健委:

# 为1.27亿65岁及以上老年人提供健康管理服务

5月16日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍推动医养结合高质量发展有关情况,并答记者问。

国家卫生健康委老龄健康司司长王海东表示,现在90%以上的老年人都希望居家养老,所以国家卫生健康委一直致力于推进增加居家社区医养结合服务,在这方面做了很多工作。

一是提升服务能力。组织开展了社区医养结合能力提升行动。依托社区或者乡镇的

医疗卫生和养老服务机构,提升服务能力,重点为失能、失智、慢病或者长期卧床的老年人提供医养结合服务,增加医养结合服务供给。鼓励社区和乡镇的医疗卫生机构和养老服务机构,在建设的时候尽量统筹规划、毗邻建设,位置最好相近,这样方便老年人就近就便得到医养结合服务。开展“互联网+护理服务”,增加上门护理服务供给。将老年人作为重点人群开展家庭医生签约服务等,这些都是增强基层居家社区医养结合能力的措施。

二是丰富服务内容。开展基本公共卫生服务老年人健康管理项目、老年健康与医养结合服务项目。为1.27亿65岁及以上的老年人提供健康管理服务,为5400多万老年人提供康复指导、营养改善指导等医养结合服务,为1200多万老年人进行失能评估,为近600万失能老年人提供照护服务等。制定居家和社区医养结合服务指南,指导医疗卫生机构为老年人提供8项医养结合服务,包括健康教育、健康管理、医疗巡诊、家庭病床、居家医疗、中医药、

心理精神支持、转诊8项服务。

三是确保居家社区医养结合服务的可持续性。明确“上门服务”价格政策,公立医疗卫生机构为老年人提供上门医疗服务时,采取“医疗服务价格+上门服务费”的方式收费,支持公立医疗卫生机构为老年人开展上门医疗服务。目前,河南、陕西、福建等省都制定了具体的相关医保政策,支持医疗卫生机构为失能、失智、长期卧床、高龄的老年人提供他们迫切需要的上门服务。(乔业琼)

## 科学配餐助成长



5月17日,在合肥市庐阳区林店街道双岗幼教育集团悦城分园,小朋友们正在学习营养知识。当日,林店街道关工委联合辖区幼儿园开展“科学配餐,助力健康成长”主题教育活动,活动引导孩子们树立健康饮食观念,养成良好饮食习惯,促进健康成长。

赵明 摄

## 小满时节湿热增 健脾养心好度夏

5月20日,迎来小满节气,此后气温升高明显、降水增多,容易产生湿热之邪。中医专家提示,小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心,从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍,小满之后,由于天气逐渐闷热潮湿,人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时,湿邪最易损伤脾胃,进而导致脘腹胀闷、纳差、口苦口黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说,这一时期宜选择具有健脾

利湿、清热祛湿、养阴作用的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等;同时,为防止发生湿疹等皮肤疾病,应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入,如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,这一时期气温温差仍较大,早晚仍会较凉,加之空调的使用逐渐频繁,切忌贪凉卧睡,同时宜早起晚睡(23时前),以保持精力充沛;衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色衣服,防止吸热过多的同时又

可避免湿邪郁遏;还可适当运动,但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长,养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说,夏季心阳旺且气温高,容易出汗、烦躁、焦虑,而汗为“心之液”,汗出过多,损伤心之阴阳,使人更加疲惫。

张晋提醒,小满之际需做好自我调节,保持心情愉悦,切忌乱发脾气,绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺;平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。

(田晓航)

## 失眠和打盹

## 增加慢病风险

人一生有1/3的时间在睡觉,可以说,睡眠质量直接影响着生命质量。不久前刊登在《身心医学杂志》上的一项研究称,人的睡眠模式大概分四种,其中,失眠和日间打盹会导致慢病风险陡增。

该研究由美国宾夕法尼亚州立大学主导,对近3700人进行了10年的随访调查。试验期间,参试者要监测自己的睡眠健康指标,如规律性、满意度、持续时间、白天的警觉性等,同时报告近期患慢病的情况。归类分析显示,人们的睡眠模式大致分为四种:睡眠良好,即所有指标都达到最佳状态;周末补眠,指平时睡眠时间较短,但周末或非工作日睡眠时间较长;失眠,指入睡时间长、睡眠时间短、白天高度疲劳;日间打盹,即晚间睡眠良好,但白天经常小睡。

与其他睡眠模式相比,失眠者10年后患心血管疾病、糖尿病、抑郁症和变得虚弱的风险高出72%~188%;日间打盹者患糖尿病、癌症和变得虚弱的风险也有所增加;周末补眠者则与慢病无明显相关性。也就是说,睡眠良好者身体最健康,失眠者患慢病的风险最高,周末补眠者比日间打盹者患慢病的风险要小一些。此外,研究显示,睡眠模式虽然与年龄无直接关系,但老年人确实更容易打盹。

宾夕法尼亚州立大学人类发展和家庭研究副教授李素翠(音译)认为,生活阶段和经济状况都会影响长期睡眠模式。新发现表明,需要制定计划和干预措施来促进健康睡眠习惯的养成,但这些计划不应该是“一刀切”的。

(欧阳云霜)

## 【健康新知】

# 科学减重,从“管住嘴”开始

节食、锻炼、吃代餐、蒸桑拿、针灸、拔罐……为了减重,很多超重或肥胖者尝试过很多方法,可似乎体重下降并不明显。其实,一口吃不成胖子,一天也变不成瘦子。

超重和肥胖会导致很多并发症,比如高血压、糖尿病、血脂异常等,而减重有助于改善慢性并发症、提升并发症的治疗效果。

专家建议肥胖或超重者合并糖尿病、高血压、血脂异常等任何一种疾病,都应该减重。通常,建议肥胖人群减轻5%~10%的体重。

### 管理体重选对方法

全生活方式管理是肥胖治疗的基石,即便是药物治疗和手术治疗,也必须在生活方式干预的基础上才能取得较好的疗效。

全生活方式管理是指对超重、肥胖者同时

实施多种生活方式干预策略,主要包含饮食管理、体育锻炼和行为干预3个要素。

在饮食干预方面,限量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少摄入能量500~1000千卡,或较推荐摄入量减少1/3总能量。

限量饮食目前是公认较为有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应、降低代谢综合征组分、减少心血管疾病危险因素。

其余饮食干预方式,如高蛋白饮食疗法、低碳水化合物饮食、间歇性能量限制等,减重的效果优劣迄今尚未形成统一意见。

另外,极低能量饮食(每天摄入能量小于800千卡)只能在某些特殊情况下使用,并且必须在多学科医疗团队的密切监督和指导下进行,以免带来不必要的风险和其他健康问题。

### 特殊人群重点关注

**儿童和青少年** 这类人是减重管理的特殊人群,但管理模式不同于成年人。建议在《中国居民膳食指南(2022)》食物多样、营养均衡的原则上,保证儿童青少年生长发育对优质蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求,同时结合肥胖儿童青少年控制体重的需要,限制总能量摄入,推荐摄入谷薯杂粮、蔬菜水果等膳食纤维含量高的食物。

**老年肥胖者** 这类人是减重管理的特殊人群。他们不仅要适当限制能量摄入,还要补充足够的蛋白质、维生素和矿物质。老年人应避免采取极低能量饮食减重,否则可能会下调骨骼肌蛋白质合成并加速蛋白质分解,导致骨骼肌肌肉质量和肌力降低,增加体液和电解质失衡风险。

### 科学减重注意细节

在控制总能量的前提下,减重者可以合理地选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物,比如生菜、西兰花等。

主食应尽量选择复合碳水化合物,比如全麦饼、杂粮饭、大米、面粉等。复合碳水化合物的消化速度慢,可提供更持久的饱腹感,不容易让人增加体重。建议减重者将30%~50%的主食替换为杂豆类、全谷物等杂粮。

减重期间要注意油、盐的摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25~30克。建议优选生吃、拌、蒸、煮、炖,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。(孙铭遥)