



我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们心理健康，是健康中国时代命题。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。

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。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，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精神心理需求，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、心理慰藉，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。

（新华社）

【健康红绿灯】

绿灯

吃完糖用温开水漱口



吃完淀粉类、糖类食物后，最好喝点温开水漱口。淀粉在口腔中经过唾液淀粉酶等的作用转变为葡萄糖，葡萄糖经口腔细菌发酵生成酸类物质，沉积于牙齿间隙内，就成了口腔微生物的发酵培养基。喝点温开水漱口，能降低口腔中酸的浓度，避免损害牙齿。

冷饮最好在这个时间段吃



为了最大程度减轻冷饮对身体的伤害，建议把吃冷饮的时间安排在中午12点到下午3点；尽量选择小份冷饮，冰镇饮料每次不要超过150毫升，相当于普通矿泉水瓶的1/3，雪糕、冰棒最多一根。此外，剧烈运动后、有头痛或呼吸系统症状时不适合吃冷饮。

红灯

运动完千万不要立即洗澡



运动结束后一段时间内，四肢肌肉仍会持续保持较高的血流量。如果运动结束后立即洗澡，热水冲向身体时会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量，导致身体其他部位血流量不足，从而引发头昏眼花等症状。特别是老年人或患有心脑血管疾病的人群，运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足，诱发晕厥、心脏病等。

脾胃虚弱的人少吃3种水果



脾胃不好的人不建议多吃这3种水果，包括：酸度高的水果，如百香果、山楂；寒凉属性的水果，如西瓜、柿子；以及反季节性质的水果。这类人群吃水果时可以选在饭后1-2小时，还可以将水果去皮或煮熟食用。

高温天气作业如何避免中暑？

□本报记者 宗晓畅

快递员、外卖配送员、环卫工人、建筑工人等露天作业工作者，在夏季高温天气作业时存在中暑风险，北京市疾病预防控制中心研究员杨鹏提示户外工作者高温天气作业应注意以下几点：

避晒补水是关键 要及时关注气象部门发布的天气预报，合理安排工作量和工作时间，尽量避免在高温时间作业。此外，适当减少高温时间的工作量，在工间休息时，劳动者尽量在树荫、遮阳棚、空调休息室等阴凉处休息。同时，要定时、少量多次饮水，首选凉白开、淡盐水，避免大量饮用含糖饮料、酒精、含咖啡因饮料等。

个人防护是基础 露天作业可以采取适当的个人防护措施，选择浅色、轻薄、

透气的衣物，佩戴宽檐遮阳帽，或者是戴遮阳帘的安全帽。随身携带湿毛巾擦汗、降温，也可以使用便携的小风扇辅助降温。

健康管理是保障 要保证充足睡眠和合理饮食，应当以易消化的清淡饮食为主，多吃蔬果，适当补充蛋白质，避免熬夜。要关注自身的个人健康状况，患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病或肥胖等基础疾病，或处于腹泻、感冒、睡眠不足状态的劳动者，高温下出现中暑的风险更高，应予以关注。

应急处置保生命 如出现大量出汗、头痛头晕、恶心、心乏力等症，应立即停止作业，迅速转移至阴凉的通风处，解开衣物，并且要补充水分和电解质。如果症状还不能缓解，应及时就医。

·广告·

丰台区市场监管局

密织餐饮服务“夏安网”

盛夏时节，高温模式已经开启。丰台区市场监管局从源头把控到细节规范，全面开展食品安全“夏安”专项行动，全力筑牢食品安全防线，让市民群众尽情享受夏日美好“食”光。

严格肉制品监管，守护升腾“烟火气” 执法人员紧盯烧烤店内各类肉类制品进货来源，核实肉制品名称是否清晰明确，检查店内全部食品是否明码标价。严格规范宣传行为，提示经营主体线上发布消费体验视频附消费链接，需显著标明“广告”字样，共建价格宣传诚信的良好氛围。

紧盯连锁商超，“地毯式”排查风险 聚焦连锁商超这一民生消费主阵地，执法人员严审供应商资质、进货票据，筛查预包装及散装食品，对“三无”、过期、变质食品等违法销售行为“零容忍”。同时，强化规范管理，重点核查散装食品储存温

度、防尘防蝇设施及标签标识完整性，加强从业人员管理，持续推进区域内连锁商超“健康体检”工作。

开展后厨集中治理，健全食品安全链条管理 为防范高温季节食品安全风险，丰台区市场监管局开展“净后厨，迎夏安”专项行动，对连锁餐饮门店后厨进行情况摸排，重点检查食材储存温度、餐具消毒流程、生熟分区管理等细节，要求餐饮单位严格落实进货查验制度，通过“明厨亮灶”工程实时监控烹饪、备餐等关键环节。

从烟火气十足的烧烤店、货架上食材丰富的商超，到连锁餐饮品牌的干净后厨，丰台区市场监管局用行动诠释责任，将守护融入每一处细节，稳稳守护“舌尖上的安全”，助力区域市民群众清凉一“夏”。

（郝波）