家中老人越来越宅 健康状态需警惕

老年人社交不是锦上添花 而是健康“刚需”

“妈,重阳节,我陪您去看菊花展吧?”“不去啦,人挤人,我在家挺好的。”

农历九月初九迎来重阳节,这样的对话并不少见。医学专家提醒:家中老人越来越“宅”,老友联系越来越淡,可能是老年医学中一种需要警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结,是子女一项重要的健康任务。

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗,退休几年后不仅变得沉默寡言,还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长、性格有变,实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍,社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列,是影响老年健康的三大维度之一,指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前,我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示,城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱,识别它可对照三个信号:孤独感,主观上觉得“没人懂我”;社会隔离,客观上缺少接触与互动;社会脆弱性,遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差,那么社会衰弱,是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说,这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

魏雅楠说,老年人社交不是“锦上添花”,是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样,是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大?一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示,对老年人来说,社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%;社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降,还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实:社会参与下降越慢,身体衰弱增长越慢。

专家提示,老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后,是社会衰弱风险明显上升时段,家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对?核心八个字:“加强联结,主动防衰”。

专家建议,老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务,包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出,结伴走路、打太极拳、跳广场舞等;也可以保留“被需要”的角色,如帮忙照看孙辈、教邻居用手机;一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”,管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言,与家中老人固定每周通话或视频,重要节日尽量见面,帮忙接送、报名、陪同参加社会活动,都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不仅发生在腿脚和记忆里,也发生在社会联结中。重阳节,最好的敬老礼物或许不是补品,而是一次探访、一通电话、一顿家宴。子女应帮助年迈父母更好保持社会联结。 **据新华社电**

今日最高气温23℃ 大风降温明天就到

前日白天到夜间,本市出现中到大雨,蓟州北部暴雨,个别点大暴雨。风雨过后,津城昨日碧空如洗,不过风力偏大,15:00市区气温在19℃左右。今日晴转多云,微风,最高气温23℃,最低气温11℃。

明日白天多云转阴,微风转偏北风3—4级,夜间多云转晴,风力持续加大到4—5级,最高气温将降至18℃,最低气温只有8℃,市民外出要注意防风。

周三到周五以晴到多云为主。其中,周三有西北风3—4级,气温持续低迷,最高气温17℃—19℃,最低气温10℃—11℃。

周六多云转阴,但气温会短暂回升,最高气温21℃,最低气温12℃。

周日阴,最高气温再次下降至17℃,最低气温13℃。 **记者 王婷**

北辰医院中医药市集启幕

昨天,南开大学附属北辰医院(以下简称北辰医院)“中西协同启新程·重阳敬老送健康”中医药市集启幕。8:00,医院门诊大厅里的义诊摊位有序铺开,中医科、中西医结合骨科、推拿科、康复医学科、营养科多学科专家现场坐诊,为前来咨询的市民提供问诊查体、报告解读、健康指导等服务,给出个性化健康建议。

在中西医结合骨科展位,一名腰部不适的市民接受检查,医生结合影像资料评估病情,一边讲解日常养护要点,一边示范居家康复动作;推拿医师同步开展现场松解理疗,市民体验后直呼身体轻松不少。

中医专科护理体验区,医护人员为市民贴敷耳穴,讲解穴位保健方法,市民现场体验耳穴疗法,真切感受传统中医药技术的独特魅力。药剂科摊位上,养生中药茶饮香气四溢,秋燥利咽汤免费品尝,药师向市民科普药食同源知识,讲解各类茶饮适用人群与冲泡要点。义诊团队身着中国风服饰,市民纷纷和喜欢的医护人员拍照打卡。



医生在为老人贴敷耳穴

据介绍,2026年5月,北辰医院获批天津市中西医协同“旗舰”医院资质。本次中医药市集,正是医院推动中西医深度融合落地的实践载体。10月19日至21日,本次中医药市集活动将持续开展,每日8:00—10:00、16:00—18:00,在北辰医院门诊大厅开放,市民可前往参与。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜
图片由北辰医院提供

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 老家伙(23—24)

孙前程劝肖长庆别再跟岳父一家过多往来。肖长庆劝马玲别用二妮当保姆了,实在不行找个月嫂,钱由他出。马玲跟肖林沟通,肖林很诧异,不知道肖长庆的转变从何而来。许工想跟儿子许建设视频通话,又怕耽误儿子工作,林洁鼓励许工,想儿子了就要大胆联系。等视频接通,许工说有话想跟许建设说,可许建设正在开会,匆忙挂断。

专题

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

胡霄鹏曾拥有一份稳定的大学后勤工作,不安现状的他毅然辞职。胡霄鹏发现农户收入微薄,便萌生了深耕红枣实体产业的想法。他在新疆若羌县米兰镇自建6000亩红枣种植基地,依托当地的天然优势,培育出优质红枣。胡霄鹏的创业合伙人伍毅,不仅是他的妻姐,更是他创业路上最坚实的后盾。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:老家伙
21:20 创业面对面
■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:九丹
21:10 美人新记
■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:青山遮不住
19:00 强档剧场:冷枪手
■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:我和她的传奇情仇
■ 体育频道
18:00 旗开得胜
18:55 体坛新视野
■ 教育频道
19:20 法眼大律师
20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场
明日19:30 名流茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 谦祥益文苑
★剧目:相声专场
明日19:30 天津市西岸相声剧场
★剧目:相声专场
明日19:30 民园相声茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 哏都青年相声剧场
★剧目:相声专场
明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)