

# 今日重阳 重视“重样”里的健康隐患

岁岁重阳,今又重阳。重阳的“重”,既是双九重叠的重,也是日复一日重复的重。郑州大学第一附属医院老年内分泌科主任医师李天艺提示,那些看似寻常的生活习惯,可能成为老年人的健康风险变量。

新华社郑州10月16日电 (记者 王烁)很多老人常说,自己口味偏咸吃了一辈子,也没见出什么事。问题恰恰出在“一辈子”这三个字上。

## 盐分摄入量因人而异

高盐饮食对血压的影响是长期累积的过程。“老年人饮食管控讲究因人而异。患有高血压、肥胖等疾病的老人,应当坚持少盐少油的饮食原则。但也有部分老人严格遵从医嘱,过度限制盐分摄入,同样可能带来健康风险。”李天艺表示,老年人身体调节机能衰退,血压会随季节变化。

同样,正在服用降压药的老人,如果叠加“盐分摄入过少”,双重因素共同作用下,容易造成血压过低,进而增加脑供血不足的风险。

## 运动切忌走极端

被“重复”放大的,还有久坐对身体健康的影

加快骨量流失,进而加重身体乏力感,形成恶性循环。”李天艺同时提醒,老人运动切忌走向极端。临床上不乏这样的老人,听从“要加强锻炼”的建议,却不考虑自身身体条件,寒冬清晨就外出运动。秋冬季清晨气温较低,容易刺激老年人血管。因此,建议老人锻炼尽量选在中午前后,身体状态不佳时不必强行运动,运动过程中还要重点做好防跌倒防护。

## 身体不适不要“忍”

比久坐更隐蔽的,是“忍”。很多老人面对身体不适时,习惯说“没事,老毛病了”“忍忍就过去了”。专家提示,咳嗽时间较长、大便隐血、频繁头晕夜尿变多、无诱因体重下降等,这些症状的持续存在是需要评估的信号。一些症状重复出现,往往提示某种病理过程在进展,而非“习惯了就好”。

## 情绪变化要上心

还有一种“重样”,藏在情绪里。老人退休后社交圈缩小,子女

忙碌,联系频率下降,容易把所有注意力都放到自己身上。老年群体中焦虑、抑郁并不少见,身边亲友患病、离世,很容易引发消极联想,进而出现躯体不适感,但就医检查却查不出器质性病变。对此,李天艺建议老年人多培养兴趣爱好,主动社交,丰富日常生活,家属也要关注老人情绪变化及其带来的身体不适。

## 叠加用药需评估

最后一种“重样”,发生在药盒里。李天艺介绍,不少老年人多病共存或患有老年综合征,需要服用多种药物,不同药物之间会发生相互作用,副作用也可能叠加。“一些老人辗转多家医院就诊,各个科室开具药物,全部同时服用,易造成多重用药问题。应定期开展用药评估,精简不合理处方。”李天艺说。

重阳节所承载的敬老内涵,不仅在于节令当天的问候与陪伴。老年人重复出现的生活细节,也值得在健康管理中持续关注。

# 九九何以重阳? 这些趣味知识点你了解吗?

“九九何以重阳?”“为何把老年节定在重阳节?”“重阳为何要登高?”“重阳缘何遥望老人星?”“重阳公历最早、最晚会出现在哪一天?”……今日重阳,这些饶有趣味的知识点,你了解多少?

新华社天津10月17日电 (记者 周润健)重阳节为农历九月初九,月、日二九相重,故称“重九”。民间亦有重九节、登高节、茱萸节、菊花节等诸多别称,是我国历史悠久的传统节日之一。

## “重阳”的由来

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,在我国古老阴阳学说中,偶数属阴,奇数属阳,“九”为阳数之极。《周易》中阳爻称“九”,农历九月初九,月、日俱为九,两阳相叠,故名“重阳”。

和重阳节一样,我国不少传统节日均为“重日”,诸如正月正、二月二、三月三、五月五、七月七。古人赋予这些重日丰富的传说与吉祥寓意,堪称一组解读中华传统吉祥文化的“数字密码”。

## 传统习俗的寓意

“九日黄花酒,登高会昔闻。”提起重阳节,人们熟知插茱萸、登高、饮菊花酒这些传统习俗。这些习俗的背后又有怎样的寓意?

据王来华介绍,古人曾认为九月初九是“恶日”,气味浓烈的茱萸

能够“驱邪避灾、抵御疫病”,人们佩戴、插放茱萸,以此祈求平安康健;登高则源自古时避灾习俗,以期远离瘴气和疫病侵扰,而后逐渐演变为祈寿祈福、赏秋抒怀;菊花在古人眼中是长寿之花,以菊花泡酒,寄托延年益寿的美好期许。

历经岁月演变,重阳节逐渐成为约定俗成的孝亲节日,敬老文化深入人心。2013年7月1日起实施的新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》明确,每年农历九月初九为“老年节”。

“重阳佳节之际,全国各地广泛开展尊老、敬老、爱老、助老主题活动。随着各项惠老助老政策不断落实,老年人的获得感、幸福感、安全感将持续提升。”王来华说道。

## 长江以南可观老人星

人间逢重阳,天上老人星。老人星,也就是民间熟知的“寿星”。据传早在周代便有秋分祭祀寿星的国家礼制,用以祈求国运绵长、天下安宁,《后汉书·礼仪志》也记载了祭祀老人星的大典。这一古老礼制后来流传民间,融入重阳习俗。

中国天文学会会员、天文科普

专家修立鹏介绍,老人星指的是船底座α星,是全天第二亮的恒星,亮度仅次于天狼星。该星位置偏南,理论上北纬37度以南区域方能观测。如果天气晴好,重阳节当天日出前两小时内,长江流域及以南地区,选择南方地平线无遮挡的高处,便可看见明亮的天狼星;顺着天狼星向下,在地平线上方不远处,便能寻到老人星。纬度越低,老人星的高度越高,越容易被观测到。

修立鹏同时提醒,观赏老人星不必局限于重阳节当天,一年里多个时段都能观测。

我国绝大多数传统节日依照农历推算,对应公历日期并不固定。修立鹏表示,重阳节公历日期浮动区间为10月1日至11月1日,最早可至10月1日(如2033年),最晚可到11月1日(如1995年),日期波动根源在于农历闰月。今年重阳节落在10月18日,时间适中。

重阳佳节,探寻节日背后的民俗渊源、历法规律与天文趣闻,既能加深对传统佳节的理解,也能体悟佳节承载的文化精神,感受传统文化的底蕴和内涵。



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙(21—22)

肖长庆提醒陈新城,孙前程在私下怀疑陈新城和夏明舟走得过近,劝陈新城注意分寸、保持距离。陈新城觉得自己坦坦荡荡,对此十分气愤,认为没有任何越界行为。孙前程找到前妻夏明舟,提议一家人重新团聚共同生活,但夏明舟没有接受。夏明舟对待陈新城、孙前程的态度反差明显:陈新城夸她衣着好看,她欣然道谢;孙前程夸赞她,却被她冷淡反问,这让孙前程心生不悦。当孙前程看到夏明舟和陈新城在一起讨论工作,醋意更浓。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:20 非你莫属

职场赛道从无固定答案,人生选择亦可随时重启。今晚,天津卫视《非你莫属》会聚三位经历鲜明、特质突出的求职者。他们或创业转型深耕新媒体,或挣脱安逸奔赴自我,或在校深耕技能高薪就业,本期节目是一场关于选择、成长与突破的职场对话。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

21:20 非你莫属

#### ■ 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 我身边的实践站

#### ■ 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

19:25 问律师

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 哦都青年相声剧场

#### ★剧目:相声专场

明日20:00 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)