

# 老年人为何要重视生命宽度

赵狄娜



在深圳市养老护理院,一名老人与人形机器人“夏润”互动。  
新华社记者 梁旭 摄

## 延长“健康活跃期”

王媛是北京老年医院老年医学科主任、临床营养科主任,她几乎每天都要面对“健康预期寿命”与“人均预期寿命”的博弈。在多年的门诊和查房过程中,她看到的不仅仅是年龄数字,还有数字背后千差万别的生命状态。王媛说:“健康不等于长寿,长寿也不等于健康。判断一个人到底长不长寿,不能简单地用‘活到了多少岁’概括。”

健康预期寿命是衡量人们在无重大失能或健康限制状态下生存年数的指标,与单纯强调生存时长的“人均预期寿命”有着本质区别,前者关乎生命的“宽度”与品质,后者仅标记生命的终点。复旦大学人口研究所所长、教授张震认为,居民健康预期寿命关乎老年群体的生活质量和家庭福祉,关乎人口高质量发展。因此,尽可能延长老年人的“健康活跃期”至关重要。

衡量“健康长寿老人”的指标有多个维度。一是功能独立性良好,能够独立完成吃饭、穿衣、洗漱、如厕、室内活动等基本日常活动,以及购物、做饭、理财、服药等工具性日常活动。二是慢性病管理良好,“健康长寿”不意味着一点病没有,而是能够与慢性病“和平共处”,使其处于稳定状态,不频繁急性发作,不影响核心功能。三是认知与社会参与良好,头脑清晰,情绪稳定,能进行正常社交,保持兴趣爱好,与社会保持联系。四是营养与体能状态达

标,拥有与年龄相匹配的肌肉量、力量 and 平衡能力,饮食均衡合理。

临床上,王媛遇到过不少渴望生命长度而忽略生命宽度的情况。此前,她曾接诊过一位髌部骨折的老人。众所周知,老年髌部骨折常被称为“人生最后一次骨折”,很多老人跌倒骨折后,由于虚弱、疼痛、恐惧、不确定性、术后康复等多种原因不愿选择手术,以为这样可以延长寿命,最后却只能长期卧床,压缩了生命的有效体验。事实上,全面的综合评估和良好的围手术期管理会让情况大为改观。“我们会在术前全面评估老人的心肺功能、营养状况、认知水平及用药,优化其身体状况,提升手术耐受度;术后立即介入营养支持、康复锻炼、心理疏导,目标也非常明确——让老人尽早下地行走。”王媛表示,成功的干预可以阻止机体功能的断崖式下跌。遵从医生的手术建议后,她收治的那位老人后来恢复得很好。

## 应对多病共存

《“健康中国2030”规划纲要》指出,要“强化老年人健康管理”。但从延长寿命转向提升健康预期寿命的过程中,很多人的认知往往存在误区。在传统的医疗问诊中,“头痛医头、脚痛医脚”是主要模式,难以应对对老年人多病共存的复杂局面。许多老年人身患多种慢性疾病,辗转于心内科、内分泌科、神经内科、骨科等不同专科,每个专科医生都

会基于本领域指南,开具相应药物。“老年人自己也认为,为了延长生命,吃很多药是正常的。”王媛提到,她在临床中经常遇到老年人提着一大袋药前来问诊,“而这些药物效能之间往往存在相互抵触,或治疗目标相互矛盾。”

她举了一个典型例子:心脏支架术后患者需服用氯吡格雷预防血栓,但容易导致胃部不适,如果因此使用了奥美拉唑这一质子泵抑制剂(PPI)护胃,两种药又会产生相互作用,导致氯吡格雷的转化效率下降,增加支架内的血栓风险。“在缺乏合理统筹的情况下,多重用药的风险极高。”她建议,老年人可以到老年医学科进行全面评估,做多重用药管理,要以一个方案去管理整个人,而不是用多个方案去管理一堆病。

此外,针对明确患有高血压或糖尿病等慢性疾病的老年人,盲目套用和中青年一样的疾病管理指南也并不可取,“标准值的诞生通常基于大规模的临床试验,旨在预防未来几十年可能出现的并发症,并非专门为老年人设定。如果把一些高龄老人的血压、血糖强行控制在防治指南的标准范围内,极易引发低血压、低血糖等严重不良反应,反而危及生命。”王媛介绍,对于这样的老年人来说,此时的目标不是“死磕”标准值,而是维持机体基本功能,保障脑供血和血糖稳定,避免急性事件发生。还有一些老年人,认为“年龄大了,就这样

吧”,从来不进行规范的健康管理,这就容易导致小问题积累成大问题,甚至一次急性发作就可能摧毁本就脆弱的健康平衡。

## 看病还要看“人”

一切科学管理的起点是知己知彼。王媛表示,对于老年人,不能只看病,还要看“人”。她建议,可以进行老年综合评估,从躯体功能、精神心理、社会经济、疾病与用药等多个维度,明确日常生活能力、跌倒风险、营养状况、视听能力、共病问题、认知功能、家庭支持、社会交往方面的具体情况,清晰勾勒出一幅“健康全景图”,最后在识别出脆弱环节的基础上,与老人及家属共同商定个性化的健康管理目标。

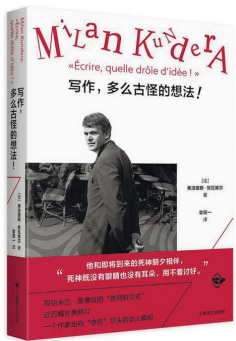
比如,对一位活力尚可的老人,目标可能是“控制好慢性病,不影响日常”;对一位功能下降的老人,目标则是“维持自理,避免急性住院”;而对一位衰弱失能的老人,重点需要转向“维护残存功能,预防并发症”,包括防止关节挛缩,调整食物质地预防呛咳肺炎,进行认知训练并改造安全居家环境,防走失、防意外等。

生命存在自然的终点,当患者进入不可逆的疾病终末期、已无治愈可能时,业内认为健康管理的目标应相应调整为“安宁疗护”或“姑息治疗”。此时的核心是缓解痛苦症状,进行心理关怀,帮助患者完成未尽心愿,尊重其个人选择,使其在生命的最后阶段拥有尽可能高的舒适度和尊严。“我们接诊过一位罹患晚期肿瘤、严重贫血的老人,他当时最大的盼望就是出院回家过中秋、过生日。按理说,他的状况不适合出院,但考虑到老人的迫切心情,我们在谨慎评估风险之后,尊重其意愿,协助他安全返家。”王媛说,老人心愿得偿,在享受天伦之乐后反而以更平和的心态回到医院,走完了人生中的最后一段路。

生命的价值不仅在于时间轴上的刻度,还在于每一刻是否良好运转。拥有更长的“健康预期寿命”,免于失能期的煎熬,本质上是在回答如何好好活着以及怎样好好告别。(据《瞭望东方周刊》)

## ■ 书芳斋

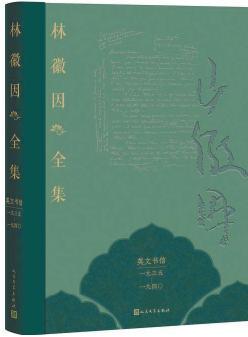
上海译文出版社  
弗洛朗斯·努瓦维尔 著  
写作,多么古怪的想法



米兰·昆德拉是世界上读者最多的作家之一,多年来,由于一直拒绝在媒体上露面,他从公共视野中消失了,直到2023年7月11日,米兰·昆德拉逝世,让世人重新将好奇的目光投向这位20世纪最伟大的作家之一。

本书作者弗洛朗斯·努瓦维尔和她的丈夫马丁是昆德拉夫妇的多年好友,这本书中散落着跟昆德拉夫妇共度的时光、对话的片段,以及昆德拉生命最后几年那些动人的瞬间,以温柔的笔触勾勒出一个公众从未得见的昆德拉,这份非常珍贵和罕见的记录让我们得以窥见昆德拉在作品之外不曾轻易吐露的真实感情:他对父亲的爱,他的恐惧,他对故乡布尔诺的无限怀恋……更为难得的是,书中收录了昆德拉与父母和妻子薇拉的大量生活照,展现他在布拉格和流亡法国后的点点滴滴。

人民文学出版社  
林徽因 著  
（一九三五—一九四〇）  
林徽因全集·英文书信卷



本书收录了林徽因写于1935年至1940年的大批英文书信。这批珍贵的书信绝大多数从未发表。主体部分是林徽因写给自己的美国好友费慰梅、费正清的,也有同时期林徽因致宾夕法尼亚大学美术系主任科伊尔的书信,并包括作为附录呈现给读者的梁思成致费正清、费慰梅书信,以及科伊尔致林徽因等人的书信。

这批书信所蕴含的信息量巨大,详细记录了中年林徽因的人际交往、家庭关系、思想观念、家国情怀;也从知识分子的视角,展现了山河破碎之际国家的政治、民生状况,对研究林徽因、梁思成生平及中国近现代思想史具有重要价值。

## ■ 微书摘

世界是什么样子?生活是什么样子?我的感觉里,除了绵长、无处不在的风,其余都是尘埃,我们在其中奔波,努力站稳,但更多的时候是东倒西歪,身不由己。

——陈年喜《微尘》

在这世上,很多事情你可以不理解,却必须接受。

——当年明月《明朝那些事儿》

如果“爱”对于女人来说,意味着必须牺牲很多,而男性却不需要牺牲,那么对于女性来说,为爱牺牲值得吗?波伏瓦为此写道:“我唯一能想象的就是一种爱情兼友谊的关系。在我眼里,一个男孩和一个女孩,只有彼此交换读书之后的思考,才能永远地连在一起。”

——凯特·柯克帕特里克《成为波伏瓦》



|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>七里海谷物鲜鸡蛋</p> <p>30枚<br/>(约1.35kg)</p> <p>乐购价 ¥ 68</p> |  <p>津六品香甜醋米醋</p> <p>香甜醋 1.2L/桶*4桶<br/>清香米醋 1.2L/桶*4桶</p> <p>乐购价 ¥ 99</p> |  <p>美粥食客黑芝麻核桃桑葚粉</p> <p>500g/罐*6罐<br/>(7天内开放一罐试喝)</p> <p>乐购价 ¥ 99</p>       |
|  <p>华清青岛老火腿</p> <p>250g/根*6根</p> <p>乐购价 ¥ 99</p>          |  <p>天津食品集团小站稻</p> <p>5kg/袋*3袋</p> <p>乐购价 ¥ 189</p>                       |  <p>五本合零添加古法手工特级酿造酱油</p> <p>300ml/瓶*10瓶<br/>(7天内开放一瓶试用)</p> <p>乐购价 ¥ 99</p> |



订购咨询电话  
**23603393**



商城活动扫码订购  
**更精彩 更优惠**



**时报乐购**  
严选品质好货

为您提供  
更优质的商品  
更贴心的服务



(节目以实际播出为准)

|                  |
|------------------|
| 黑龙江卫视(201)       |
| 19:30 剧场         |
| 21:20 栏目         |
| 吉林卫视(202)        |
| 12:31 剧场         |
| 19:34 剧场         |
| 23:01 剧场         |
| 广东卫视(203)        |
| 19:35 剧场         |
| 21:20 晚间新闻       |
| 21:50 剧场         |
| 重庆卫视(205)        |
| 12:25 剧场         |
| 19:33 剧场         |
| 23:15 剧场         |
| 浙江卫视(207)        |
| 19:30 剧场         |
| 21:30 今日评说       |
| 山西卫视(208)        |
| 19:35 剧场:老舅      |
| 21:15 晚间新闻       |
| 21:50 剧场:我们的绝地反杀 |
| 云南卫视(209)        |
| 12:50 剧场:包青天     |
| 19:35 剧场:破晓      |
| 23:26 剧场:国色芳华    |
| 深圳卫视(210)        |
| 13:15 剧场         |
| 19:35 剧场         |
| 湖南卫视(211)        |
| 12:30 剧场         |
| 19:30 剧场         |
| 湖北卫视(212)        |
| 12:30 剧场         |
| 19:34 剧场         |
| 四川卫视(213)        |
| 19:35 剧场         |
| 22:30 剧场         |
| 辽宁卫视(216)        |
| 12:55 剧场         |
| 19:35 剧场         |
| 22:00 欢乐集结号      |
| 安徽卫视(218)        |
| 13:40 剧场:潜渊      |
| 19:30 剧场:无间      |
| 22:45 新安夜空       |
| 上海东方卫视(221)      |
| 13:20 剧场         |
| 17:30 名医话养生      |
| 19:30 剧场         |
| 21:20 今晚         |
| 河北卫视(222)        |
| 17:55 家政女皇       |
| 19:35 剧场:不期而遇的生活 |
| 21:15 剧场:巡回检察组   |
| 23:00 你好京津冀      |
| 北京卫视(225)        |
| 17:25 养生堂        |
| 19:30 剧场         |
| 广西卫视(226)        |
| 12:30 剧场:苍狼      |
| 19:35 剧场:再造之恩    |
| 21:40 我们的新征程     |
| 22:30 剧场:虎胆巍城    |
| 江西卫视(228)        |
| 19:35 剧场:沉默的荣耀   |
| 21:28 传奇故事       |
| 22:00 金牌调解       |
| 贵州卫视(230)        |
| 13:00 剧场         |
| 19:35 剧场         |
| 21:20 栏目         |
| 新疆卫视(238)        |
| 14:23 剧场:大决战     |
| 20:12 剧场:蜂巢      |

## 明日电视

|               |
|---------------|
| 吉林卫视(202)     |
| 7:51 剧场       |
| 8:21 剧场       |
| 云南卫视(209)     |
| 8:43 剧场:壮丁也是兵 |
| 深圳卫视(210)     |
| 9:54 剧场       |
| 湖南卫视(211)     |
| 7:30 剧场       |
| 8:40 栏目       |
| 湖北卫视(212)     |
| 9:01 剧场       |
| 辽宁卫视(216)     |
| 8:31 剧场       |
| 安徽卫视(218)     |
| 8:15 早安向前冲    |
| 上海东方卫视(221)   |
| 7:00 看东方      |
| 9:00 剧场       |
| 广西卫视(226)     |
| 8:40 电影:奇袭    |
| 贵州卫视(230)     |
| 6:10 纪录片      |
| 8:40 剧场       |