

各年龄段人群如何做好健康管理

“十五五”规划纲要提出，“加快建设健康中国”“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”。要实现全生命周期的健康守护，既需要医疗体系的专业支撑、政策层面的保障兜底，也需要个人养成更加科学的生活习惯。

健康中国，共建共享。不同年龄段人群有哪些健康困扰？做好自身健康管理，需重点关注哪些方面？

——编者

儿童青少年——

饮食均衡 适度运动

肥胖、消瘦、近视、脊柱侧弯等问题可能影响儿童青少年的健康成长。如何预防？

“儿童青少年肥胖并非单一原因造成，而是多吃、少动，叠加心理、睡眠、家庭和社会环境等多重因素的综合结果。”安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任陈明卫介绍，多为孩子提供新鲜、均衡的食物，限制进食含糖饮料和加工零食。适量的运动必不可少，家长和学校要引导孩子养成运动的习惯。

对于消瘦的儿童青少年，陈明卫建议也要调整餐次结构，在保证三餐扎实有营养的同时，还要在上下午进行两次加餐；养成良好的饮食行为习惯，如细嚼慢咽、专心吃饭、定时定量、饭前不大量饮水；优化食物选择与烹饪方法，多吃易于消化吸收的食物，如山药粥、清蒸鱼等，避免生冷油腻的食物。“目标是在增加健康体重的同时，促进肌肉生长和整体健康。因此消瘦的孩子也要适度运动，同时保证充足睡眠，管理好压力。”陈明卫提醒。

“小眼镜”是不少家长焦虑的问题。安医大一附院眼科主治医师马庆凯表示，预防近视应增加儿童青少年白天的户外活动，每天保证2个小时的户外活动时间。“家长应以身作则，自己不要躺着看书、看手机，控制孩子的近距离用眼姿势和习惯，多带孩子进行户外活动。”马庆凯说。

孩子出现高低肩、含胸驼背等疑似脊柱侧弯症状时，要如何应对？安医大一附院骨科（脊柱外科）副主任医师李伟建议，及时到医院就诊，判断是否为姿势不良等暂时性原因造成的功能性脊柱侧弯。

长期保持错误的坐姿、站姿，如瘫坐、跷二郎腿以及习惯性单侧负重，都会导致功能性脊柱侧弯。李伟表示，治疗功能性脊柱侧弯应及时纠正儿童青少年错误的生活习惯，同时要增加运动，可以通过游泳、平板支撑等重新建立脊柱周围的肌力平衡。

中青年——

舒缓身心 预防慢病

青年人工作节奏快、压力大、睡眠不足，亚健康问题突出；中年人在承担家庭与工作双重责任的同时，身体机能逐渐下降，慢性病风险增加。中青年如何缓解身心压力，修复“身体赤字”？

缺乏运动与久坐，是不少中青年面临的问题，兰州大学第二医院内分泌及临床营养科主任孙静说，许多人一天坐办公室超过8小时，加上运动不足导致肌肉紧张、颈项僵硬及代谢下降。

许多人每天平均睡眠时长不足6小时，可能导致注意力下降、免疫力减弱、肥胖风险增加。饮食方面长期依赖外卖快餐，这些食品大多高油、高盐、高糖，会增加肥胖、脂肪肝及高血压风险。

孙静介绍，男性40岁后、女性绝经后，血压及血脂常开始升高，继发的动脉硬化可导致心脏病与脑卒中。酒精过量摄入和药物滥用，是肝脏与消化系统疾病的主要诱因。注重定期体检与风险筛查，除常规血压、血糖监测外，还应检查肝肾功能、血脂及肿瘤标志物。女性应关注乳腺和宫颈筛查，男性应重视前列腺与心血管健康。

生活节奏快、工作压力大等使得中青年容易出现情绪波动、失眠等。孙静建议，中青年群体应建立心理健康档案，关注压力、情绪及睡眠质量指标。可以进行冥想、深呼吸训练等放松疗法。若出现持续焦虑或情绪低落，应及时就医，避免自我压抑。

良好生活方式可有效降低慢性病风险。保持相对固定且充足的睡眠时间，睡前减少电子产品使用，控制咖啡因摄入。同时，尽量保持放松的夜间习惯，必要时接受心理辅导或睡眠门诊治疗。每日保证摄入足量蔬菜与水果，减少加工肉与甜饮料。控制总能量摄入，同时补充优质蛋白，如鱼类、豆制品及低脂奶。在评估身体机能基础上适度体育锻炼，如每周进行150分钟以上的中等强度或75分钟以上的高强度运动，分次完成；每坐1小时应起身活动，形成主动运动的生活习惯。

老年人——

科学补钙 监测用药



▲资料图片

骨质疏松、关节疼痛、心脑血管疾病、认知功能下降等是老年人常见的健康困扰。

“骨质疏松被称为‘静悄悄的杀手’。”海南省人民医院医疗保健中心（老年医学中心）主任医师何扬利介绍，许多患者平时没有明显感觉，却可能因咳嗽、弯腰等轻微动作引发骨折。不少老年人认为，骨质疏松只要补钙就行，这是一个常见误区。何扬利提醒，单纯补钙远远不够，关键在于促进钙的吸收，要注重维生素D的补充，可在医生指导下口服。

若出现关节疼痛，应及时就医，在医生指导下明确病因并规范用药。何扬利介绍，老年人关节疼痛多由退行性关节炎引起，膝关节退行性病变尤为常见。

在日常生活中，老年人应有意识地保护膝关节，存在骨关节炎高危因素或既往膝关节损伤史的老年人，出行尽量选择乘坐电梯、缓坡道行走或平地路线，避

免步行下楼梯加重关节损伤。

心脑血管疾病是老年人健康的主要威胁之一。何扬利建议，老年人日常饮食应坚持低盐低脂，摄入充足的维生素。保证良好睡眠，保持心情舒畅。坚持适度锻炼，建议每周进行至少5天、每天30分钟以上的中等强度运动。养成定期体检习惯，控制好血压、血脂、血糖等指标。

需要长期服药的慢性病患者，应加强用药期间的监测。如患有高血压、冠心病等慢性病的老年人，在长期服药期间应定期监测“三高”指标的控制情况，了解药物是否有效、剂量是否合适。

何扬利提醒，要警惕认知功能下降的早期信号。家人应多关注老年人的记忆力、语言表达、执行能力和情绪变化，例如是否遗忘近期事物、不能完成熟悉的工作、性格发生改变等。一旦发现异常，应及时带老年人到记忆门诊、神经内科或老年科进行筛查评估。（据人民网）

无梦才是好睡眠吗

当下，睡眠健康已成为公众关注的热点话题。不少人认为，做梦代表大脑一直在工作，没有得到休息，只有“一觉到天亮、完全无梦”才算睡好了。北京大学第六医院主任医师孙伟近日在接受记者采访时表示，这是一个常见且易被忽视的认知误区。

孙伟解释，做梦是人体正常的生理现象。人们在整夜睡眠中，会经历多次梦境，只是大部分梦境不会被记住。值得注意的是，做梦并不会损害睡眠质量，反而是大脑在睡眠中处理信息、维持正常运转的重要标志。

孙伟进一步介绍，做梦对人体有着多重积极作用：一是巩固记忆，梦

境会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活，助力记忆稳定；二是调节情绪，帮助大脑消化日间产生的负面情绪，缓解心理压力，维持心理健康；三是整合认知，梦境是大脑整合新旧信息的主观体验，这一过程对提升学习能力、激发创造力至关重要。

“真正影响睡眠质量的并非做梦本身，而是频繁的噩梦。”孙伟提醒，噩梦是指令人恐惧、能将人从睡眠中惊醒的梦境，这种突然惊醒会破坏睡眠的连续性，直接导致睡眠质量下降。长期被噩梦困扰，还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题，进一步加重心理负

担，形成恶性循环。

什么是优质睡眠？孙伟介绍，根据睡眠分期规范，成年人的深睡眠占整夜睡眠的比例为13%—23%。这意味着，若成年人每晚睡眠时间为6—7小时，整夜深睡眠达到50分钟左右即属于正常范围。同时他强调，随着年龄增长，深睡眠比例会自然逐渐减少，这是正常的生理变化，无需过度担忧。

近年来，睡眠障碍正呈现出年轻化的趋势，不仅困扰人们的正常生活和工作，也会导致躯体及心理疾病的加剧。长期“睡不好”绝非小事，不仅白天精神涣散、情绪易怒、工作效

率下降，更会悄然推升高血压、糖尿病等慢性病风险，甚至与焦虑、抑郁相互作用形成恶性循环。

如何才能拥有优质睡眠？孙伟建议从培养健康睡眠习惯入手增加深睡眠。如作息时间尽量规律，日间增加光照，适当进行体育运动，下午以后限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入等。“最重要的是让身心放松下来。”孙伟推荐“渐进式放松练习”方法：平躺在床上，轻轻闭上眼睛，先做几个深呼吸，然后把注意力带到头顶，在意念中想象从头到脚，每个部位都放松一遍，有助于让人更好地进入深睡眠。（吴佳佳）