

老人年龄划分新标准公布

超过多少算“老年人”

“真觉得老了,走几步都喘,我不会已经迈入老年人行列了吧?”

“瞎说什么,你才61岁,老年人怎么也七八十才对。”

近年来,随着全球人口老龄化趋势的日益明显,人们对老年人的年龄界限因此变得越来越难以界定。

那么,到底多少岁才可以被称为“老年人”呢?

老年人年龄划分新标准已出! 看看你是哪个阶段?

世卫组织通过对全球人体素质和平均寿命的测定发布了一份最新年龄判断标准,该标准将人的一生划分为五个年龄段。

18~44岁这个区间属于年轻人。

45~59岁这个区间属于中年人。

60~74岁这个区间则属于老年人。

74~90岁这个年龄段属于高龄老人。

90岁以上则属于长寿老人。

其实,随着人们生活条件的改善,以及医疗水平的提高,加上健康意识的提升,可以看到人们的寿命长度也在不断延长。

中国疾病预防控制中心慢性病中心副主任、流行病学与卫生统计学专家周脉耕等人在《柳叶刀》子刊上发表的文章指出,到2035年,国人的预期寿命或将增长到81.3岁。目前,我国人均预期寿命已经提高到77.93岁。

虽然根据这个标准60岁之后就会被划分进老年人群体,但当今社会对于老年人的界定已经不是年龄上的划分,甚至很多老年人健康状况和生活方式比很多年轻人还要好。因此,保持健康态比年龄数字来的更有意义。

人类是否有寿命极限? 极限是多少?

关于人类寿命的极限,众说纷纭,但从古至今人类寿命发展规律确实在不断延长,如今有研究称人类寿命或可超过120,达到150岁,表示这个阶段将是人类自我修复力的极限。

这个推测一来是基于群体寿命分布

天冷易冻膝 快学几招护关节

冷空气突袭,万物进入闭藏阶段。注重养生的朋友们,想必已经摩拳擦掌地筹备冬季养生方案了。除了进补,冬季适当的锻炼对人体是大为有益的。不过,这个时候我们一定要格外注意膝关节的保护,因为它比其他季节都更加脆弱容易受伤。今天,中医正骨科的医生就来跟大家分享几个冬季护膝的小妙招儿。

动作放轻缓 锻炼前要热身

冬季来医院就诊的患者膝关节不适的比例大幅增加。

冬季人体为了保存能量,阳气内敛,气血内收,关节部分的血液循环远较其他季节更低一些。这种情况下,关节部分的韧带、肌肉弹性远不如平时,无论是久坐起身、日常行走还是锻炼,都容易出现韧带肌肉的拉伤。

所以,在改变体位和动作的时候,一定要轻缓,让关节有充分的适应过程,锻炼前一定要做好充分的热身,关节达到最佳状态以后再开始锻炼。

注重关节保暖 护膝安排上



规律,二来是基于细胞分裂上限或其他物种寿命演绎推出。但对于人类极限这个议题,目前学术界还有很多争议点。

但是反观现实生活,似乎很少有人能活到120岁以上的,关于这一点,德国科学家通过对576名百岁老人观察研究。

研究人员发现,这些老人中,年龄越大,往往家族的长寿概率也很高,而且岁数越往后,往往受遗传影响更大,也就是说是否长寿,遗传基因也发挥了一定的作用。

同时研究也表明,环境和生活习惯也是影响寿命的重要因素,往往生活方式越健康的,一般要活得更久一点。

60岁以后,想要健康长寿,做好这3件事。瑞典有研究人员在《GeroScience》上发表过相关研究,他们通过比较百岁老人和非百岁老人的血液生物标志物,发现长寿老人在60岁后都出现了血糖、肌酐水平低,尿酸水平较低,总胆固醇和铁偏高的三种特点。而他们的秘诀就藏在以下这3件事里。

1.走路是长寿最佳良药

很多人其实都忽视了走路的重要性,根据医学期刊《BMJ》杂志公布的运动

与死亡关系研究中,发现散步20分钟就可以预防46%的潜在死亡风险,也就是说走路和死亡风险下降是息息相关的。

此外走路还可以帮助减轻体重、改善心血管健康、强身健体、改善消化能力以及降低糖尿病风险。

2.做好“吃动平衡”

当然除了走路以外,想要长寿还要更多运动量,帮助身体形成强健的抵抗力,延缓衰老速度。

而且,健康的饮食习惯也很重要,特别是老人更要保持多样化的饮食结构,多摄入蔬菜、水果、全谷物和富含蛋白质的食物。

3.心态好是长寿的前提

除了上述两个因素外,其实良好的生活心态,也是延年益寿的秘诀。当你选择健康积极的心态面对生活,你的身体也会得到正向反馈,生活质量也会变得更好。

其实长寿往往是多种因素共同作用的现象,除了本身基因外,其实后天你的生长环境和生活状态都在影响你的最终寿命,所以坚持健康生活方式,以积极的心态面对衰老,才是长寿的正确通路。

(来源:澎湃新闻)

中医养生常见误区 你中招了吗?

如今,随着“中医热”的不断升温,互联网平台充斥着大量内容参差不齐的中医养生知识,各个社交媒体平台也有不少“养生博主”,正在成为年轻人获取中医知识的重要来源。中国青年报社社会调查中心近日的一项调查显示,51.9%的受访青年会选择通过社交媒体平台了解中医养生知识,这是年轻人获取中医养生知识的最主要途径。面对鱼龙混杂的网络信息,如何分辨真伪?中青报·中青网记者采访了中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃,结合当前中医养生热门话题,总结了中医养生中常见的几大误区。

中青报·中青网记者:“祛湿”是当下年轻人中比较火的一个概念,“祛湿”适合所有人吗?

范肃:有非常多的年轻人没有明白什么是“湿气”,有时候甚至会去盲目地祛湿。“祛湿”并不是适用于所有体质的人,比如有些人脾胃不好,或者属于寒性、阴虚型的体质,就不能盲目地去用一些祛湿药,这方面我觉得误区还挺大的。

中青报·中青网记者:有些人觉得自己很“虚”,认为越补越好,这种观点是正确的吗?

范肃:过度进补也是当前中医养生常见的误区之一。很多年轻人认为自己很虚,其实有时候这种“虚”并不是真虚,而是缺乏锻炼,导致心肺能力下降。但有些人可能会觉得自己本身就虚,免疫力又很差,所以他们爱用一些补品,比如人参、黄芪、枸杞等等,但是他们可能并没有去医院经过大夫系统的辩证,这时候如果摄入过多这种滋腻的补品,可能会进一步加重人体代谢的紊乱,也会产生别的问题。

中青报·中青网记者:“三伏天晒背”有什么中医养生的依据吗?“晒背”时需要注意一些什么?

范肃:晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络,促进阳气生发,来改善人体代谢,提高免疫力。晒背存在一些误区:一是不分时段地晒背,中医讲究在早上9:00-10:00之间晒背,但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起,可能会下午晒背,但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不是“暴晒”,追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件,我们有一个比较好的替换方法,就是冲热水澡,在三九天、三伏天,适合激发阳气的季节,我们可以用比平常洗澡水温稍高一点温度的水,但不能感觉到烫,用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是,晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质,本身是阳亢的患者,我们就不建议过多地去晒背,可能会导致上火。

中青报·中青网记者:现在网上有很多养生音乐,听什么歌,就可以养什么部位,比如养肝音乐、养胃音乐等,这在中医里有什么科学依据吗?

范肃:是有一些依据的,它来自于中医里的五音疗法,是跟中医传统的阴阳五行相对应的,“木、火、土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”,经络和阴阳五行都存在一个相生相克的关系,所以听对应的音乐有一定的作用,用作养生保健是可以的,但是要靠它治病,我觉得还是相对弱了一些。

中青报·中青网记者:如何避免触碰到中医养生误区?

范肃:现在很多人喜欢“云养生”,在网上看了一些中医科普知识,也没有弄清自己的体质,就自己给自己用药。但中医的核心还是“辩证论治”,希望大家能上医院让专业的中医看看,做好辩证,再对症下药。

(吴欣宇 孙山)

墙的腿,膝盖外侧和墙之间夹住一块5-10cm厚度的轻软物品,如毛巾叠、泡沫块等。保持物品不掉落的情况下膝关节缓慢屈伸,小腿活动范围大约90°。从垂直于地面到伸平,再缓慢放回,10次一组,一侧做完后调整椅子位置换另一侧,根据自己情况做2-4组,每天一次,提高关节稳定性,纠正力线。

方法二:找一个单杠或者双杠,或者足够稳固能支撑自己下半身悬空的地方。支撑起下半身,悬空过程中两腿交替轻微抬起,然后像踩踏路上积水一样向下轻轻蹬踏,两腿快速交替。动作要轻快轻巧,两侧各蹬踏15次为一组,休息两三分钟后可以做下一组。大家可以根据自身情况一共进行2-4组,每天一次,这个动作对上身支撑能力有要求,所以请广大患者量力而行。

除此之外,按摩也是一个好方法。大家可以尝试按揉髌骨周边的几个凹陷处,以按之轻微酸胀感为宜,每个位置30下为一组,还有腘窝里的委中穴,按揉20下为一组,每天早晚各两组即可,也可用热敷取代。(来源:北京青年报 许凌飞)