

请给父母多一些关爱

南京市退休人员免费健康体检报告出炉

七成老人亚健康
医生:警惕“坏情绪”

爸妈越来越啰嗦?情绪反复还爱发脾气?注意!这可能是亚健康。昨天,南京市社会保险管理中心向现代快报记者介绍了全市企业退休人员免费健康体检结果。本轮体检,实际参检41.58万人,健康率为4.81%,比第二轮增长了0.93个百分点。其中,70%的老人存在亚健康,需要子女多关心爱护。高血压、高尿酸血症、高血脂症仍是影响老人身体健康的三座大山,退休10年内变化最快。

见习记者 徐岑 现代快报记者 项风华

高血压仍是“头号敌人”

本轮免费健康体检历时一年半,参检人数为41.58万,其中男性14.05万,女性27.53万。免费健康体检项目包括体格检查、心电图、胸片、B超、血常规、粪便隐血试验、血生化体检组套、肿瘤标志物检测,女性退休人员还增加了妇科检测等九大项,8100万元的费用全部由社保中心买单。

从检查结果看,无疾病特征的有2万多人,占参检总人数的4.81%。大多数老人都是小毛病。比如年龄增长导致的视力、听力差等,还有一些疾病指标特征程度相对不高的囊肿、中度以下脂肪肝等。只要注重保养,对生活影响不大,南京退休老人整体健康状况良好。

从检出有疾病特征的39.58万人来看,四分之一的老人有高血压,达到11万人,是得病率最高的。其次,高尿酸血症2.66万人,占6.39%;高血脂症2.89万人,占6.96%。泌尿系统感染、肝功能异常、糖尿病、凝血系统疾病、肾功能异常、贫血、肿瘤类疾病,也是影响老人身体健康的主要因素。

排前三位的病种

	男	女
第一位	高血压	高血压
第二位	高尿酸	高血脂症
第三位	高血脂症	泌尿系统感染

约七成退休老人亚健康

总的来看,老人的健康情况随着年龄的增长呈下降趋势。男性在60-69岁年龄段非健康人数达到7.6万人,占男性全部非健康人数的56.7%;女性在50-59岁年龄段非健康人数达到13.3万人,占女性全部非健康人数的51.0%。两者相加,占了全部非健康人数的52.9%。

而这个年龄段,恰恰是退休后的10年,也是他们健康程度下降的高峰。南京市社保中心分析,之前忙惯了,突然闲下来,生活压力减轻,吃得又好,如果不注重体育锻炼和营养搭配,新陈代谢就会受影响,高血脂、高血压、肥胖也就跟着来了。

检查不出任何疾病,却感觉浑身不舒服、容易累、反应差、还烦躁?通过对40多万老人的健康调查

发现,退休后逐渐与社会脱节,部分老人也会因为孤寡、丧偶、失独等原因,出现悲观失望、焦虑抑郁等不良情绪,从而产生严重的心理问题,也会反映到身体健康上来。此次参检的退休老人中,约70%存在这种亚健康问题。医生提醒,就是这些容易被忽略的“坏情绪”,如果得不到及时纠正,就容易引起身心疾病。

下轮体检明年3月启动

据了解,社保中心将依托社区服务平台,为每一个老人创建个人健康档案,动态连续且全面地记录退休人员的健康状况,预防慢性疾病和心理问题。包括个人生活习惯、既往病史、诊治情况、家族病史、现病史、体检结果及疾病的发生、发展、治疗和转归过程等。

免费健康体检每两年一轮,由南京市社会保险管理中心统一负责,据悉,下一轮免费体检将于明年3月启动,体检对象为参加企业职工基本养老保险并已纳入南京市社会化管理服务的退休人员,体检将持续到2016年12月。退休人员可在定点医院范围内选择体检医院。

品美食

学做扬州炒饭
现代快报记者
徐洋摄



15名老外感受“舌尖上的江苏”

快报讯(记者 鹿伟)跟着大厨学包饺子,学剥龙虾壳,还把黄桥烧饼吃得连芝麻渣都没剩下……昨天,“洋眼看江苏”活动在南京举行,15名老外来到江苏国际餐饮博览会,他们除了品尝到地道的江苏美食外,还试着在各位大厨的指导下亲手做美食,享受了一番“舌尖上的江苏”。

参加活动的外国友人都在中

国生活了一段时间,不少已是“中国通”,但在中餐烹饪方面都是生手。他们在师傅的指点下制作小笼包等颇具江苏特色的糕点。来自加拿大的Elizabeth Lewis说,一直很喜欢中国的食物,现在甚至还想在空余时间找一个烹饪班学习。“我做过盐水鸭和豆瓣酱,可能盐放太多了,盐水鸭有点咸。”她告诉记者,最喜欢吃汤包。

温经典

市民翻看宣传单
现代快报记者
徐洋摄



《大话西游》重映,粉丝两场连看

《大话西游》是周星驰拍摄于1994年的电影,经典台词红遍大江南北。前天,《大话西游》时隔20年后重回电影院,现代快报记者走访发现,星爷的号召力不一般。

现代快报记者走访了新街口多家影院,发现虽然不少影迷已可以倒背台词,但仍旧热情高涨。24日下午,在新街口一家影城,记者看到18点左右放映的《月光宝

盒》,在开映前一小时左右,117张票已售罄,而同时时间放映的《仙履奇缘》也只剩下了边角位置的10张票,售票人员表示,《大话西游》的票十分热门,有不少影迷选择了连看两场。“你看,《仙履奇缘》最后一场是21点50分,但已经卖出去一半了,”售票人员说,“很多人先看20点左右的上部,再看22点左右的下部。” 现代快报记者 陈志佳

Q 相关新闻

两三年后,江苏将建成6大中医特色养老院

快报讯(记者 刘峻)昨天,江苏省中医药文化科普宣传周启动,省卫计委副主任、省中医药管理局局长陈亦江透露,江苏将建6大以中医为特色的省级“医养结合养老院”,让老人在养老院里可以看病。今后,中医药文化及服务将延伸到养老院里。

陈亦江说,现有的“医养结合”

的养老模式有三种,养老院里有医院,指的是医院在养老院里办一些诊所,第二种模式为医院托管给养老机构,第三种就是医院来办或者托管一些养老机构。前两种模式目前都有,第三种就是马上要实施的。

他透露说,江苏已经准备在泰州、昆山、南通、徐州以及南京五个地方,建立省级中医特色的“医养

结合养老院”,另有一个筹建的城市,还在酝酿中。这其中,进展比较快的是泰州、昆山以及南通三个地方,养老院的地址已经基本确定,大约2-3年后将建成使用。“早晨可以打太极拳,上午上中医文化治病科普课,到了晚上还可以泡泡脚。”陈亦江说,这可能就是未来一种中医与养老结合的画面。

突然对保姆大献殷勤,其实他患上老年痴呆

快报讯(记者 钟晓敏)人老了,记性不好,丢三落四是正常的?昨天,江苏省人民医院老年神经科专家走进建邺区桃园居社区,为大家上了一课。专家提醒居民,这有可能是老年性痴呆的信号。此外,除了记忆力变差,其他方面的反常症状,也要引起重视。

“全球每年的痴呆新发病人达770万,即每4秒新发一例痴呆。”江苏省人民医院老年神经科副主任王峥介绍,“这种病初期征兆就是记忆力差,丢三落四,表达能力下降,如遇到熟悉的人,一下子想

不出名字。”王峥说,而这种症状,又往往容易被忽视。病人往往到了不会穿衣服、忘记吃饭、迷路等严重情况,才会被家人重视。

她最近接诊了一位老大爷,他4年前就出现丢三落四的情况,但家人一直没注意,直到他特别反常,家人才将他送进医院。原来,老大爷特别关心保姆,平时“懒得动”,但只要保姆一上门,他就像个勤劳的小蜜蜂,帮保姆扫地、抹桌子。有一次,保姆走了很久,他还特意追出去,给保姆送伞。老伴“很嫉妒”,将此事讲给儿女听,儿女才将

他送进了医院,而医生一问,老大爷平时还有洗澡之后忘记穿衣服等很多反常行为,但是都被家人忽略了。

如今,这位老大爷已经接受了药物等干预性治疗。“很多人认为,得了老年痴呆症治不好,不要那么麻烦了。”王峥说,65岁以上的老人,尤其是患有脑血管病、糖尿病的人,应该养成“记忆体验”的好习惯,早发现、早治疗才能早获益。轻度和中度患者经过治疗会延缓疾病的进展,甚至可以通过治疗恢复部分功能。

比口才

首场比赛现场
通讯员 吴先琳 摄



江苏大学生法律庭辩大赛开赛

快报讯(通讯员 吴先琳 记者 林清智)25日下午,“漫修杯”江苏省大学生法律庭辩大赛在江苏大学开幕,比赛由中共江苏省委宣传部、江苏省教育厅、江苏省文化厅、江苏省体育局、共青团江苏省委、江苏省学生联合会联合主办,江苏大学承办,来自苏州大学、南

京师范大学、江南大学等10所省内高校的参赛队伍齐聚江大。

本次大赛分两个阶段:10月25日-26日举行预赛,采用淘汰制,决出四支优胜队伍;11月1日-2日,四支优胜队伍通过抽签进行半决赛,负队并列第三名,胜队进行决赛,争夺冠军。