

# 全市百岁老人589人 最长寿者已119岁

本报讯(记者 段平 通讯员 王海彦) 全市百岁老人共计589人!这是记者10月15日从市老龄办看到的最新统计数据,其中最高寿者已119岁,内乡县以102位百岁老人位居全市榜首,成为长寿老人的福地。

统计数据还显示,目前,我市60岁以上老年人口已达186.75万人,占全市总人口的18.65%,老龄化形势日益严峻。其中,80岁以上20.86万人,90岁以上2.38万人。据市老龄办工作人员介绍,我市百岁老人总人数比去年同期增加了84人。其中,内乡县百岁老人最多,共102人;其次是唐河县,共85位百岁老人;社旗县位列第三,共77位百岁老人。桐柏县月河镇的李庆明老奶奶,今年119岁,是我市年龄最

大的老人。这些百岁老人普遍都有生活习惯好、心胸豁达、勤快、爱运动、热心肠等特点。

老人不仅是家里的宝,也是政府特别关爱的对象。我市针对老年人推出了一系列优待政策:60岁以上老人可免费办理老年优待证,持老年优待证可享受乘公交车免费、旅游景点减免门票等优待。我市还从今年开始实施80岁以上老人高龄津贴制度,发放标准为:年满80~89周岁老年人,每人每月发放50元;年满90~99周岁的老年人,每人每月发放100元;年满100周岁及以上的老年人,每人每月发放300元。凡具有南阳市户籍、年满80周岁及以上(身份证证年龄)的老人,均可申请高龄津贴。③8



## 优雅

“每天把孙子送到学校后,我就穿上漂亮的衣服,来到公园胖姐模特队,和老姐妹们一起在这儿跳会儿广场舞,走走模特步,让自己的每一天都充满了欢乐。”今年63岁的程金华女士笑嘻嘻地对记者说,“姐妹们在一起远离疾病,优雅地老去”③3

本报记者 赵明禄 摄

今年我市打造日间照料中心62家

## 居家和社区成养老“主阵地”

本报讯(记者 任华裔)我市着力建设“没有围墙的养老院”,让老人在家门口就能安心养老、安享晚年。这是10月15日记者从市民政局了解到的。

目前,我市已建成城市老年人社区日间照料中心70家,今年将新建62家。我市是人口大市,截至2018年底,全市老年人口达186.75万人,占全市人口总数的18.65%。从总体上看,

全市养老压力巨大,特别是“三无”老人、高龄老人、空巢老人更需要贴心的养老服务。

受传统观念等因素的影响,许多老人对机构养老存在排斥心理。为此,我市聚焦推进医养结合、完善老年社会保障、健全养老服务体系等方面,逐步打造居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系,积极打造“15分钟城市社区居家养老服务圈”。③8

## 每周骑车半小时少得很多病

近日,刊登在《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出,经常骑自行车的人,患心血管疾病风险较低。

《循环》的文章说,研究人员调查了4.5万名丹麦成年人,结果发现:在20年的追踪调查中,经常骑自行车的人,心脏病发作风险降低了11%~18%;每周只需要骑半小时自行车就能够帮助机体抵御冠状动脉疾病;在头5年跟踪期间经常骑自行车的人,相比随后15年不骑自行车的人,患心脏病风险降低25%。

发表在《美国心脏协会周刊》上的研究报告说,研究人员对2万名瑞典40岁、50岁及60岁的人,进行长达10年的追踪调查,对这些人

的上下班习惯、体重、胆固醇水平、血压及血糖进行了监测,与使用公共交通工具或开车上班的人比,骑自行车上班的人中:15%的人不易肥胖,13%的人不易患高血压,15%的人不易患高胆固醇症,12%的人不易患糖尿病。在接下来10年的调查研究中,研究人员发现,保持骑自行车习惯的人,肥胖风险降低39%,高血压风险降低11%,高胆固醇风险降低20%,糖尿病风险降低18%。

研究人员认为,锻炼对每个人来说都不晚,那些从开车或坐公交车上下班转到骑自行车上下班的人,可以显著感受到他们心血管健康的改善。③8 (郭萌)

## 长期吃太饱,危险!

世界知名的大胃王李蕙日前过世,享年54岁。李蕙身材娇小,但她在“大胃王”比赛中表现惊人,比体重是她三倍的男性吃得更多。

吃太饱的直接危害就是增加胃肠道负担,造成消化不良,人们容易出现胃酸、胃胀、腹痛、便秘等不适,还会破坏胃黏膜,引发胃穿孔、胃溃疡等疾病。此外,人的胸腔空间是有限的,如果吃得太多,胃会撑得很大,会对周围的肺、心脏等器官造成压迫,久而久之也会导致代谢综合征,如高血压、肥胖等。摄入过多的高蛋白、高脂肪食物,如果再过量饮酒,极易引起胰腺水肿,从而诱发急性胰腺炎,严重的可危及生命。③8 (戴春)

## 喝橘皮茶 缓解鼻炎

中医认为,鼻炎的病机为肺、脾、肾虚损。肺气不足,则易感风寒;脾气虚弱,难以滋养肺脏,水湿或痰湿还会上犯鼻窍;肾精不足,肾摄纳的功能下降,则致鼻流清涕不止。我们可以常喝橘皮茶来缓解鼻炎症状。

取黄芪15克、橘皮15克、荷叶1张,先将黄芪、橘皮煎汤去渣,加入荷叶浸泡20分钟,取汁,代茶饮,每日1次。另外,鼻炎患者应尽量避免接触过敏源,冲洗鼻腔可以将附着于鼻腔黏膜的过敏源冲洗掉,减少发生鼻炎的机会。③8

(代金刚)

## 阅读快走睡足 延缓记忆衰退

虽然记忆力减退是不可逆的生理现象,但可以通过干预或改变以下方面,延缓记忆力衰退。

阅读一本书。生活内容丰富、多用脑的人,大脑衰老速度慢,读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富,延缓衰老进程。

每周至少两次锻炼,进行快走或其他户外活动,每次不少于30分钟。不仅利于大脑血液循环,还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。

多吃抗氧化食物。延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老的食物。

睡足觉。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人,睡眠时间可根据自身具体情况进行判定,只要睡醒后有解乏的感觉、身体舒适,便是有效睡眠。③8 (许东)