特困老人冬日里有了暖心的家

11月28日，特困老人在护理人员陪同下在河北省衡水市桃城区特困人员供养中心康复室进行康复训练。

近年来，河北省衡水市桃城区把关心关注贫困、低保、特困户等群体的温暖过冬作为工作重要内容，通过逐户走访，让有意愿特困老人住进桃城区特困人员供养中心、衡水市振华永安老年公寓等4处托老院集中供养，并聘请专业护理人员为老人提供全方位优质服务。

新华社记者 李晓果 摄

超级百岁老人的长寿秘密

张 健

超级百岁老人(110岁以上老人)是一个极为罕见的人群，加拿大人口统计学家估计，人类超过110岁的生存机会目前尚低至1/10万。根据2015年日本全国人口普查数据，日本百岁老人的数量约为6.2万人，其中只有146位是超级百岁老人。这个群体的一个显著特点是“健康老龄化”，即使年过百岁，也能保持相对较高的认知能力和身体独立性，由于与年龄相关的疾病发病率低，许多超级百岁老人几乎可以终身健康。

是什么帮助超级百岁老人的免疫系统持久正常运转？日本理化学研究所和庆应义塾大学的研究团队以7名110岁以上健康老人为对象，对其血液中的数千个循环免疫细胞进行分析发现，具有细胞毒性功能的CD4T细胞显著增多是超级百岁老人异于常人的主要标志。该研究成果发表在《美国科学院院报》上。

CD4T细胞也被称为辅助T细胞，一般无法直接攻击癌细胞。但是具有细胞毒性功能的CD4T细胞，可以攻击癌细胞。研究人员表示，具有细胞毒性功能的CD4T细胞在超级百岁老人中显著扩增，达到了总T细胞群体的80%，而在相对年轻的对照组(年龄在80岁以下的人群)中，该细胞只占总T细胞群体的10%~20%。

研究人员表示，在人体衰老后期，免疫系统需要更频繁地消除异常或感染的细胞。而超级百岁老人身体中的CD4T细胞转化为细胞毒性T细胞的能力超强，这可能是适应衰老后期身体需求的关键。该研究成果为人类免受感染和癌症等疾病侵害提供了新的见解。 (据生命日报)

棋牌游戏可能有助减缓老年人认知衰退

张晓茹

英国一项新研究显示，经常玩纸牌和棋类游戏可能有助减缓老年人认知衰退。

研究报告发表在新一期美国《老年病医学杂志》上。英国爱丁堡大学的研究人员选取了1000多名1936年出生、居住在苏格兰的受试者，测试评估了他们在70岁、73岁、76岁和79岁时的记忆力、解决问题能力、思维速度和一般思维能力。研究人员还了解了这些人在70岁和76岁时玩纸牌、国际象棋、填字游戏等的频率。

研究人员在综合考虑了他们的教育状况、社会经济地位、性别以及11岁时的认知能力测试成绩等诸多因素后，利用统计模型分析了这些人棋牌游戏水平和思维能力之间的关系。结果发现，受试对象在70岁时，较高的棋牌游戏频率与较高的认知能力相关。从70岁到79岁，玩游戏越多，认知能力下降得越少，特别是记忆力下降得越少。

研究还发现，在70岁至76岁之间，增加棋牌游戏频率有助于减缓认知能力下降速度。这表明即便之前不怎么玩棋牌游戏，进入老年后开始玩，也会有益处。

研究人员表示，这项研究有助于更好地了解哪些生活方式和行为与老年人的认知健康改进相关，也可以启发人们在走向老年时如何更好地保护自己的认知能力。

岁数大就得少吃肉？

不能谈肉色变，膳食均衡最重要

侠名

不少人存在这样的想法，人老了大鱼大肉要少吃，否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”，荤腥儿都不敢沾了。不过，北京市疾病预防控制中心的专家却表示，老人既不能无肉不欢，也不能谈肉色变，膳食均衡最重要。

疾控专家介绍，肉类含有丰富的优质蛋白质，是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素，是重要的优质蛋白质来源，对人体的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。

如果老年人摄入蛋白质不足，会感到疲倦、虚弱，出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状，严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下、对疾病的抵抗力降低。

此外，缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度增快，严重时会影响肌肉正常功能，降低老年人活动能力，增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。

那么，老年人应该怎么吃肉呢？《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出：老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1至1.5克。照此推算，一般来说，一个老年人每天补充60-70克蛋白质是最佳的。可见老年人要结合自身的身体状况合理适量选择肉类食品。

所以，为满足老年人蛋白质、脂溶性维生素、B族维生素、铁等营养素的需求，老年人需要每日适量吃一些肉类，包括水产品、瘦畜肉、禽肉等。同时肉类可以和富含优质蛋白质的大豆及其制品搭配着吃，膳食多样化，营养更均衡。

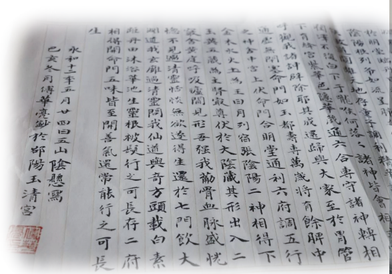
(据北京青年报)

以经养心 感受优秀传统文化

市老年大学书法班在玉清宫举行抄经活动

抄写活动现场。

全神贯注。



学员抄写的经文。

心无杂念。

记者 陈贻贵 通讯员 徐志铭

本报讯 12月3日，市老年大学书法班在玉清宫举行抄经活动。来自市老年大学书法班近40名学员参加，他们用中国书法抄经这种方式感受优秀传统文化。

在印刷技术还不发达的时候，佛陀话语和宗教典籍多是通过许多高僧大德的手抄经卷得以传世。正是因为抄经具有宗教与艺术的双重价值，即便在科技文明高度发达的今天，抄经仍然是许多大德居士和书法爱好者非常喜爱的创作形式。抄写经文，修身养性，提升心灵禀赋，了解经典的要义，从道学智慧中获得身心的滋养，去除心中的杂念，进而启发正信思维。

本次的抄经内容为《黄庭经》。《黄庭经》是早期道教经典，被称为道教五大经典之一。《黄庭经》分为《外景》与《内景》，由两晋魏华存夫人所传。《黄庭经》将道教思想与医学、生理学、气功学、养生学相揉合，以七言歌诀形式论述道教的修炼与养生思想，历代修真之士多修炼此经，被道教称为“学仙之玉律，修道之金科”，足见此经的价值和地位。因其行文隐晦，多设喻，所以当时只在上层士人中流传。《黄庭经》对后来的中医药学、解剖学、养生学有巨大的影响与发展推动。《黄庭经》有诸多名家临本传世，如王羲之、智永、欧阳询、虞世南、褚遂良、赵孟頫等。

抄经现场，学员们凝神静气，挥毫泼墨，认真抄写，对书法写经有了全新的认识、更深的感悟。市老年大学书法班班长王小玲说，经过这次学习，她明白了书法即心法、心法即笔法。写经，让她的心定了下来。

江西省实施养老服务体系建设发展三年行动计划

集中护理 让失能老人不“失能”

袁慧晶

江西省吉安市青原区的五保老人姚财吉今年94岁，因病瘫痪在床多年。但生活在光荣福利院的她见到新华社记者时乐着说：“有专门的人照顾我，吃喝都不愁，一天三餐全管。”

自2016年6月起，吉安市青原区光荣福利院开展特困失能老人集中护理试点工作，为农村五保老人、失能老人在一楼专门开辟特殊护理部，聘请专人进行集中照护。

在青原区光荣福利院的特殊护理部，闻不到失能老人房间容易出现的异味，两位护理员负责6位失能老人的日常生活照料。院长王克华告诉记者，这些老人来自区里的1个街道和3个乡镇，均无法独自下床行走。护理员在上岗前要接受一个月的岗前培训，以及一个月的职业道德、法律法规、护理技能的岗上培训，以适应岗位需求。

据江西省民政厅数据统计，江西现有公办养老院1527家，床位10.3万张，收住特困人员6万余人。江西省民政厅养老服务处处长任新华介绍说，为提高特困失能人员护理水平，提升养老服务质量，江西省自2016年开始进行特困失能人员集中照护工作试点。从试点情况看，实行特困失能老年人集中照护，有利于整合各类资源，优化生活环境，降低运营成本，提升护理水平。

近期，江西省民政厅等五部门联合下发《关于加快推进特困失能老年人集中照料护理服务的通知》，全面推进特困失能人员集中照护工作。截至11月底，全省已有60个县(市、区)开展了农村特困失能人员集中照护工作。

根据《江西省养老服务体系建设发展三年行动计划(2019-2021年)》，到2021年，江西每个设区市、县(市)要建有至少1所床位300张到500张的护理型养老院或突出护理功能的综合养老院，全省城乡特困失能人员将全部集中到县级福利机构进行集中照料护理，并为下一步满足高龄、失能优先保障对象和其他刚性需求留出床位。

邵阳市离退休干部职工健康生活示范基地会员

招 募 令

邵阳卫生与健康

扫描二维码点击页面下方“我要报名”子菜单，填写相关信息，您就是健康生活示范基地的一员啦！

基地会员将有资格参与以下活动：

1.时事政治讲座；
2.互联网专项讲座培训；
3.邵阳日报社通讯员培训；
4.养生保健、急救自救相关培训；
5.基地组织的丰富多彩的正能量活动。

该基地由邵阳日报社教科文卫新闻部与邵阳市老干部活动中心联合创建