

身体发出隐匿信号 老年人需警惕

秋末冬初,气温变化较大,老年人血管调节、呼吸道防御能力下降,是秋冬老年急症多发、住院增多的原因之一。如何做好老年人秋冬健康防护?

老年人自带的“健康报警器”灵敏度下降

天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任医师张伟三提醒,在日常生活中,有的老年人外观状态平稳,自述无明显不适,家属也认为一切正常,可一旦发病,往往已经发展为重症、急症。针对老年疾病沉默起病、隐匿进展的突出特点,建议家属要经常对照老人既往常态观察变化,一旦察觉异常,要摒弃“再等等看”的侥幸心理,及时就诊评估。

张伟三表示,随着年龄增

长,人体神经感知、体温调节、炎症应激等生理功能逐步衰退,相当于身体自带的“健康报警器”灵敏度下降。与此同时,多数老年人合并高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础病,长期服药,也会在一定程度上掩盖原发疾病的典型表现。

“加之不少老年人生理耐受度较高、习惯隐忍,担心给子女增添负担,不愿主动诉说身体异常,多重因素叠加,导致老年疾病极易被漏察。”张伟三说。

有几种核心信号需要格外警惕

专家提醒,随着秋冬季节的到来,呼吸道感染、心脑血管急症在老年群体中进入高发期,家属日常不能只关注发热、疼痛这类经典症状,老人自身状态出现反常改变,本身就是重要预警信号。

张伟三表示,有几种核心信号需要格外警惕,一是精神状态突变,表现为嗜睡、表情淡漠、莫名烦躁、反应迟钝;二是食欲显著下降,进食意愿减退、饮水量明显减少;三是体能持续减退,轻微活动即气喘,长期乏力难以缓解;四是无故因出冷汗、头晕、站立不稳;五是意识状态波动,时而清楚时而迷糊,尿量明显减少。

除此之外,睡眠节律颠倒、夜间言语紊乱、下肢水肿、反复跌倒等表现,同样属于容易被忽视的隐匿信号。

专家建议,应为老人建立个人“基线状态档案”,记录其日常精神、饮食、活动、血压、血糖、体重等基础情况,坚持慢性病规范复诊与定期健康筛查。

“老年健康评估的核心原则就是‘和平时不一样’,这类变化往往比单一疼痛、发热更具有警示价值。一旦出现上述反常表现,即便没有发热、胸痛、咳嗽等典型症状,也应当尽快就医排查。”张伟三说。

据新华社

强肌健骨 科学动起来

肌肉强化锻炼

每周进行2~3次,每次20~30分钟的抗阻力量训练,如举哑铃、拉弹力带或靠自身重量深蹲,来增强对肌肉和骨骼的力学刺激



适度有氧运动

行走、慢跑、游泳、骑车等运动可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康



平衡与柔韧性训练

如瑜伽、太极等,有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险



老年人运动要量力而行

老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择运动方法。不建议高龄老人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤



家电安装维修套路深 消费者注意“避坑”

记者从太原市消费者协会获悉,近年来居民家电消费持续增长,但不少消费者反映自己在家电安装和售后服务环节中遭遇消费陷阱,为此太原市消费者协会发布消费提示,提醒消费者在购买、维修家电时注意“避坑”。

消费提示指出,目前家电市场“免费安装”主要有三大套路。一是免费安装缩水,即免基础人工费,但辅材、特殊工况收费不提前告知,有的还以影响质保为由强制推销一些高价配件。二是文字套路,即用页面小字模糊标注收费条款,信息不透明。三是收取空跑费、勘察费,即安装前没有告知,无法施工时才临时收费,侵犯了消费者的知情权。

太原市消费者协会建议,消费者在购买家电时尽量选择大品牌、信誉好的商家;购买前向商家核清哪些项目属于免费安装,如有收费项目,要根据自家场地需求问清收费内容和标准。遇到未提前告知的项目,要第一时间联系官方售后核实相关收费项目与标准,不轻信安装人员的说辞。遇到问题可先与商家协商解决,如协商无果,可通过12345、12315、全国消协智慧315平台或属地消协进行投诉。如果遭遇恶意欺诈,还可以通过司法途径进行维权。重点保存商家宣传页面、沟通记录、收费付款凭证,现场实景资料及事前费用确认记录等完整的凭证,能大幅提升维权效率。

据新华社

居家做艾灸驱寒 方法不对反伤身

天气转凉,不少人喜欢在家做艾灸,暖身驱寒。但艾灸看似简单,方法不对反而可能伤身。

河南中医药大学第一附属医院传统疗法科副主任医师赵计轩提醒,艾灸的温度、时长、选穴以及适用人群都有讲究,并非人人适合。

“艾灸的温度不是越烫越好。”赵计轩表示,有些人认为艾灸时,皮肤越红效果越好,甚至把皮肤起泡当成“排病反应”,这是一个常见误区。赵计轩提醒,艾灸时以身体感觉到温热感为宜,切忌贪热。

在时长和选穴上,赵计轩建议,在家自行艾灸不必追求一次灸很多穴位,持续很长时间。一般根据个人体质,每次选2到3个穴位,每个穴位10到15分钟即可。首次尝试的人,最好先咨询医生,由医生根据体质给出选穴和操作建议,不要对照网络视频盲目模仿。

有几类人群需要格外谨慎。阴虚火旺体质的人,平时容易手足心热、口干舌燥、口舌生疮,艾灸可能诱发上火症状。高热或局部红肿热痛的实热证患者同样不适合。糖尿病患者皮肤感觉较迟钝,对温度不敏感,容易在不知不觉中被烫伤,且伤口愈合慢、易感染,更要格外小心。此外,皮肤有破损、湿疹或处于急性炎症期时,也应避开施灸。

针对居家自行艾灸,赵计轩提醒注意几点:施灸过程中集中注意力,及时清理艾灰,防止烫伤;艾灸后注意保暖、适当补充温水;因艾灸后毛孔张开,不宜立即洗澡或接触冷水,建议间隔数小时再用温水清洗。若出现胸闷、心悸、头晕等明显不适,应停止艾灸,必要时就医。

据新华社

海外“银发族”来华,爱上中国的烟火日常

伴随“China Travel”(中国游)“Chinamaxxing”(极致中国化)“China Haul”(中国购物开箱)等话题持续走红海外社交媒体平台,外国游客不再把中国仅当作观光打卡的目的地,而是越来越多地将目光投向更深层的“生活方式”体验。在这一趋势中,海外“银发族”的身影愈发常见——“旅居中国”正悄然成为他们乐享晚年的选项之一。

生活便利 物价友好

加拿大人柯克·阿佩斯兰2014年退休后与妻子定居中国广西南宁。如今,他已是当地一名小有名气的视频博主。镜头里,他逛菜市场、吃路边摊,用视频记录着自己退休后的惬意生活,也记录着南宁的烟火气。这些视频动辄收获数十万播放,引来评论区大量留言。

年过六旬的英国人戴维·戴金斯曾在江苏常熟工作7年。常熟业务告一段落,他短暂回到英国。因想念常熟,不到半年,他又于2024年5月飞回常

熟,开启“旅居养老”模式。

类似案例并不鲜见:德国工程师伊格纳茨·福斯特纳2020年退休后,与妻子选择定居广东珠海,平日爬山、练太极,过着“乐不思蜀”的日子;瑞典跨国企业前高管乔尼·约翰逊退休后,于2022年与妻子在庐山牯岭租下一栋老别墅常住……

一些地方政府和媒体公开的数据也印证了这一趋势:截至2025年9月,黑龙江省黑河市累计接待俄罗斯旅居康养老人4.85万人次。2026年1月至7月,海南省三亚市中医院及下属疗养院接待外籍人员达8502人次,涉外医疗服务收入381.15万元。其中,接待人次同比上涨43.42%,医疗收入同比提升17.37%,呈现量效齐升的良好态势。

数据背后,是一位位海外“银发族”对来华康养的青睐与选择。他们当中不少人坦言,便利的生活、友好的物价和令人着迷的烟火日常,都是让自己选择来华康养的原因。

环境优美安全 医疗高效

清晨的公园里有人打太极,深夜的街道可以放心散步。“无论走到哪里,我都能感觉到大家的善意、温暖与好客。”戴金斯说。当一位外国老人决定“再多待一阵子”,他的选择也为“旅居中国”的确定性与安稳投下信任票。

阿佩斯兰经常在南宁的街头和公园里拍摄视频,介绍当地生活便利和物价友好,并多次提到南宁基础设施发展迅速,地铁和高铁让出行更便捷。他很喜欢南宁的市井生活:转过街角就能买到的烤鸭、菜市场里此起彼伏的叫卖声、菜摊上几元钱就能拎走的大南瓜。这些寻常而细碎的日子,正是他眼里中国的魅力所在。

“这里环境优美,治安良好,美食很棒。”当谈到自己为何选择来华常住时,戴金斯还对媒体表示,“中国的医疗系统运转尤其高效,令我印象深刻。”他回忆起自己曾因病在常

熟住院两周的经历,直言从检查到诊疗衔接顺畅,让他感到安心。

早在2021年,阿佩斯兰就在广西的一家医院办理了就诊卡,体验了可在线沟通、预约、开具处方的互联网医院。“价格便宜、耗时少”让他感触颇深。

海外“银发族”的旅居选择,正在汇入一个更大的经济图景。2026年1月,国务院办公厅印发《加快培育服务消费新增长点工作方案》,明确提出“提升境外人员出入境和入境居住便利度”,培育高质量“旅居康养品牌”。

2025年我国银发经济产业规模已达9万亿元,预计2035年将突破30万亿元。海外银发群体的进入,正在为我国“银发经济”带来新的消费增量。

有分析指出,在华康养的外籍人士相关支出均由个人自费或商业保险承担,从长远看,“将会有效激活国内康养市场,倒逼国内养老产业不断转型升级”。

据新华社