

社交是老年健康“刚需”

□新华社记者 顾天成 刘桢

“妈，重阳节，我陪您去看菊花展吧？”
“不去啦，人挤人，我在家挺好的。”

农历九月初九迎来重阳节，这样的对话并不少见。医学专家提醒：家中老人越来越“宅”，老友联系越来越淡，可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结，是一项重要的健康任务。



“性格变了”

可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗，退休几年后不仅变得沉默寡言，还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变，实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍，社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列，是影响老年健康的三大维度之一，指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前，我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示，城市社区老年人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱，识别它可对照三个信号：孤独感，主观上觉得“没人懂我”；社会隔离，客观上缺少接触与互动；社会脆弱性，遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差，那么社会衰弱，是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说，这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

社交对老年人寿命至关重要

魏雅楠说，老年人社交不是“锦上添花”，是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样，是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大？一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示，对老年人来说，社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%；社会衰弱的老年人更易出现新发失

能、抑郁、认知下降，还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实：社会参与下降越慢，身体衰弱增长越慢。

专家提示，老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后，是社会衰弱风险明显上升时段，家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对？核心八个字：“加强联结，主动防衰”。

专家建议，老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务，包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出，结伴走路、打太极、跳广场舞等；也可以保留“被需要”的角色，如帮忙照看孙辈、教邻居用手机；一定要保养好听力、视力这些“社交入口”，管理好睡眠、情绪与慢性病。

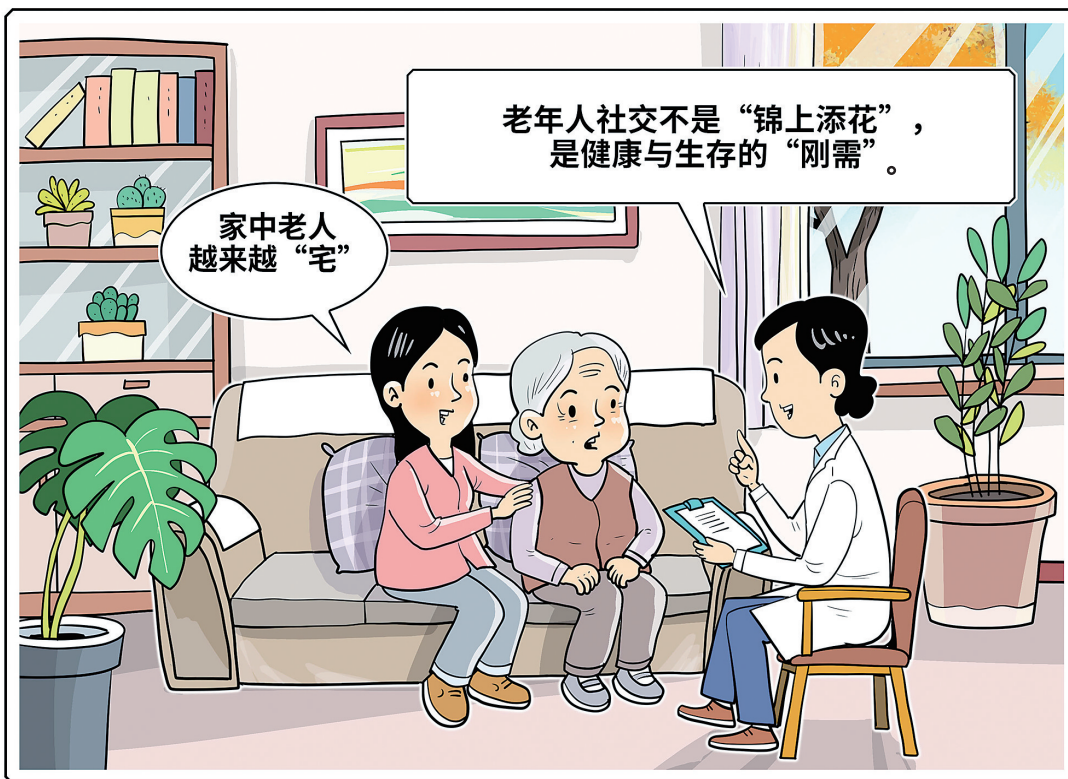
对子女而言，与家中老人固定每周通话或视频，重要节日尽量见面；帮忙接送、报名、陪同参加社会活动；善用数字工具，但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆里，也发生在社会联结中。重阳节，最好的敬老礼物或许不是补品，而是一次探访、一通电话、一顿家宴，帮助年迈父母更好保持社会联结。

（据新华社北京10月18日电）

老年人社交不是“锦上添花”，
是健康与生存的“刚需”。

家中老人
越来越“宅”



新华社发 朱慧卿 作