

改善生活方式，促进老年人健康

欧阳一非, 张兵

中国疾病预防控制中心营养与健康所, 北京 100050

关键词：生活方式；老年人；健康；老龄化；负担；中国

Improve healthy lifestyle, promote elderly health OUYANG Yi-fei, ZHANG Bing (National Institute for Nutrition and Health, Chinese Center for Disease Control and Prevention, Beijing 100050, China)

Keywords: lifestyle; elderly; health; aging; burden; China

全球人口正在向老龄化方向发展，发达国家人口老龄化已成为严峻的挑战。中国在尚未实现全面小康，经济发展尚不够发达的情况下，提前进入了老龄化社会^[1]。截至2018年底：中国60岁及以上人口约为2.4亿，占总人口的17.9%；65岁及以上人口约为1.6亿，占11.9%；80岁及以上老年人超过2400万^[2]。中国人口老龄化进程远快于诸多中、低收入和高收入国家^[3]，是世界上老龄化最严重的国家之一。人口老龄化增加了慢性病、失能和残疾的风险，导致疾病负担和医疗压力增加^[3-4]，对社会的持续发展会产生明显影响。

人口老龄化同样会影响人们的生活方式、健康与疾病的流行模式。随着年龄的增长，人体生理机能和身体成分发生变化，多项功能陆续出现衰退，导致各种慢性病的发生，老年人身体健康和生活质量受到严重影响。2018年，我国患有慢性病的老年人口近1.8亿，约占全部老年人口的75%，失能和部分失能的老年人口超过4000万。健康的生活方式可以预防或推迟许多慢性疾病的发生，支持性环境对保障老年人生活质量也极为重要。老年人可以通过多种方式参与家庭和社会活动并作出贡献，这种参与也可以增进老年人自身的健康和幸福感。健康老龄化是我国应对人口老龄化的必由之路。

1 积极促进健康老龄化发展

针对全世界人口老龄化问题，世界卫生组织提出了“健康老龄化”理念，即发展和维护老年健康生活所需的功能发挥的过程。营造有利于老年健康的社会支持和生活环境，维护老年人的健康功能，提高健康水平，这些促进工作应该贯穿生命全过程^[5]。

不良生活方式和不合理饮食结构导致的高血压、糖尿病、肥胖、高血脂等慢性病是综合防控的重点工作。合理膳食和健康的生活方式，是保证老年人健康的基石，对促进社会稳定、和谐发展也有重要影响^[6]。为此，中国政府相继颁布了《“健康中国2030”规划纲要》《“十三五”深化医药卫生体制改革规划》《“十三五”卫生与健康规划》和《“十三五”健康老龄化规划》。《国民营养计划》六大行动之一即为老年人群营养改善行动，健康中国行动第十项是老年健康促进行动。这些政策措施为提高全民身体素质，加强重点人群健康服务，发展老年健康服务，推动医疗卫生与养老服务融合发展等作出了重要部署，将对实现

DOI 10.13213/j.cnki.jeom.2019.19687

组稿专家

丁钢强 (中国疾病预防控制中心营养与健康所), E-mail: dinggq@chinacdc.cn

基金项目

国家财政项目(13103110700015005); 中国食品科学技术学会食品科技基金-雅培食品营养与安全专项科研基金(CAJJ-001)

作者简介

欧阳一非(1981—), 女, 博士, 副研究员; E-mail: ouyif@ninh.chinacdc.cn

通信作者

张兵, E-mail: zhangbing@chinacdc.cn

利益冲突 无申报

收稿日期 2019-09-02

录用日期 2019-10-18

文章编号 2095-9982(2019)12-1091-03

中图分类号 R153

文献标志码 A

► 引用

欧阳一非, 张兵. 改善生活方式, 促进老年人健康[J]. 环境与职业医学, 2019, 36(12): 1091-1093.

► 本文链接

www.jeom.org/article/cn/10.13213/j.cnki.jeom.2019.19687

Funding

This study was funded.

Correspondence to

ZHANG Bing, E-mail: zhangbing@chinacdc.cn

Competing interests None declared

Received 2019-09-02

Accepted 2019-10-18

► To cite

OUYANG Yi-fei, ZHANG Bing. Improve healthy lifestyle, promote elderly health[J]. Journal of Environmental and Occupational Medicine, 2019, 36(12): 1091-1093.

► Link to this article

www.jeom.org/article/en/10.13213/j.cnki.jeom.2019.19687

健康中国的战略目标发挥重要作用^[7]。

2 深入探索老年人健康影响因素

老年人的营养健康状况是老龄化带来何种负面影响的决定因素之一。因此,需要深入了解我国老年人行为生活方式的现状及其对健康的影响,为形成相关的指南或政策标准,指导老年人健康生活方式提供量化的依据。“中国健康与营养调查”的合作方分别是中国疾病预防控制中心营养与健康所和美国北卡罗来纳大学。该调查开始于1989年,在黑龙江、辽宁、江苏、山东、河南、湖北、湖南、广西、贵州九省(自治区)对同一人群进行追踪调查。截至2018年,“中国健康与营养调查”共开展了11轮随访,期间在2011年增加了北京、上海和重庆市,在2015年增加了浙江、云南和陕西省,调查内容涵盖社会经济、卫生服务、膳食结构和营养健康状况等方面。调查期间正是我国经济快速发展,居民膳食结构和生活方式发生变化的时期,近30年的队列研究数据为研究经济发展对老年人膳食营养状况影响及国民膳食和营养状况变化趋势积累了宝贵资料^[8-12]。

《环境与职业医学》于2019年12月刊推出了“中国老年人行为因素与健康”专栏,报道了四项研究结果,这四项研究利用2015年中国十五省(直辖市、自治区)老年人数据,分别分析老年人身体活动和睡眠时间状况,还探讨了静坐时间与老年人血脂水平和肥胖之间的关系^[13-16]。为与《中国居民膳食指南》(2016版)推荐的我国65岁及以上老年人身体活动推荐量(每天至少6000步)进行比较,《2015年中国十五省老年居民身体活动状况分析》一文将老年人年龄范围限定为65岁及以上^[13],另外三篇文章年龄范围为60岁及以上^[14-16]。另外,由于样本量需要根据每项研究关注的关键变量是否缺失来确定,因此各研究的样本量及构成有所差异,具体的样本量及构成参见各文。四项研究发现,我国老年人生活方式存在不少健康不良行为。首先,2015年仅有6.6%的老年人参与休闲性身体活动,特别是高年龄、低教育程度、较低收入和农村地区老年人参与率低。其次,老年人每天睡眠时间中位数为8h,睡眠不足比率为18.4%,睡眠过多为20.3%,说明我国老年人同时存在睡眠时间不足和睡眠过多的状况。最后,减少静坐行为有助于改善血脂水平,静坐时间独立于身体活动,与代谢风险密切相关^[17]。尤其对于具有充足闲暇时间的老年人群来说,静坐少动已

经成为老年人的主要生活方式^[18]。身体各方面功能经历的退行性变化,不仅会导致老年人肌肉力量和身体活动的减少,也会导致该人群心理负担较重和罹患疾病。提高身体活动水平,进行有效的运动锻炼可延缓这一过程,并能促进各种慢性病康复,提高老年人生活质量。适宜的睡眠时间对老年人复原机体,增加免疫力,保护大脑,改善认知功能等有重要的意义。

3 大力倡导老年人的合理膳食和健康生活方式

合理膳食、健康生活方式是实现健康老龄化的重要手段。吸烟、过量饮酒、不合理膳食和身体活动不足是影响慢性病发生、发展的主要行为危险因素^[19]。与性别、年龄和遗传等因素不同,生活方式是可以控制的因素^[20]。研究显示,坚持健康的生活方式,能够显著降低高血压、糖尿病、冠心病和脑卒中等慢性病的发病或死亡风险^[21-23]。个体健康和寿命的60%取决于个人因素^[24],而行为生活方式又是影响老年人日常活动能力的重要个人因素。日常活动能力不仅仅是评价老年人健康状况的一个重要指标,更是影响老年人生活质量的关键因素^[25]。因此,要大力倡导老年人的合理膳食和健康生活方式,提升老年人对健康生活方式重要性的认识,促使其积极转变并坚持健康的生活方式,同时多开展娱乐活动和体育活动。综合性的干预措施对于我国实现健康老龄化具有十分重要的作用。

参考文献

- [1] 饶克勤. 应将健康促进贯穿生命全程[J]. 中国社会工作, 2012(20): 17-18.
- [2] 国家统计局. 2018年经济运行保持在合理区间:发展的主要预期目标较好完成[EB/OL]. (2019-01-21) [2019-09-23]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201901/t20190121_1645752.html.
- [3] 世界卫生组织. 中国老龄化与健康国家评估报告[R]. 日内瓦: 世界卫生组织, 2016.
- [4] LANGENBRUNNER J C, MARQUEZ P V, WANG S. Toward a healthy and harmonious life in China: stemming the rising tide of non-communicable diseases (English) [M]. Washington DC: World Bank, 2011.
- [5] 何耀, 杨姗姗. 健康老龄化与老年流行病学研究进展[J]. 中华流行病学杂志, 2018, 39(3): 253-257.
- [6] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.

- [7] 人口与计划生育.《“十三五”健康老龄化规划》解读 [J]. 人口与计划生育, 2017 (4): 4-5.
- [8] 翟凤英. 中国居民膳食结构与营养状况变迁的追踪研究 [M]. 北京: 科学出版社, 2007.
- [9] ZHANG B, ZHAI F, DU S, et al. The China health and nutrition survey, 1989-2011 [J]. *Obes Rev*, 2014, 15 (S1): 2-7.
- [10] 张兵, 王惠君, 杜文雯, 等. 队列研究的进展及其对中国健康与营养调查的启示 [J]. *中华预防医学杂志*, 2011, 45 (4): 295-298.
- [11] 王柳森, 张兵, 王惠君, 等. 1991—2015年我国九省(自治区)老年人膳食微量营养素摄入的变化趋势 [J]. *环境与职业医学*, 2019, 36 (5): 418-424.
- [12] POPKIN BM, DU S, ZHAI F, et al. Cohort profile: the China health and nutrition survey-monitoring and understanding socio-economic and health change in China, 1989-2011 [J]. *Int J Epidemiol*, 2010, 39 (6): 1435-1440.
- [13] 欧阳一非, 王惠君, 王志宏, 等. 2015年中国十五省老年居民身体活动状况分析 [J]. *环境与职业医学*, 2019, 36 (12): 1094-1099.
- [14] 汪云, 王志宏, 张兵, 等. 2015年中国十五省老年居民屏幕静坐时间及与肥胖的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2019, 36 (12): 1100-1105.
- [15] 汪云, 王志宏, 贾小芳, 等. 2015年中国十五省老年居民电视时间与血脂水平的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2019, 36 (12): 1106-1112.
- [16] 欧阳一非, 王志宏, 王惠君, 等. 2015年中国十五省老年居民睡眠时间与体脂率的关系 [J]. *环境与职业医学*, 2019, 36 (12): 1113-1118.
- [17] BANKOSKI A, HARRIS T B, MCCLAIN J J, et al. Sedentary activity associated with metabolic syndrome independent of physical activity [J]. *Diabetes Care*, 2011, 34 (2): 497-503.
- [18] 张学桐, 王竹影, 孙洁莹. 南京市老年人户外时间与体力活动和静坐的关系研究 [J]. *沈阳体育学院学报*, 2019, 38 (2): 65-71.
- [19] WHO. Major NCDs and their risk factors [EB/OL]. [2019-09-21]. <https://www.who.int/ncds/introduction/en/>.
- [20] 祝楠波, 周密, 余灿清, 等. 中国成年人健康生活方式状况分析 [J]. *中华流行病学杂志*, 2019, 40 (2): 136-141.
- [21] ELMER P J, OBARZANEK E, VOLLMER W M, et al. Effects of comprehensive lifestyle modification on diet, weight, physical fitness, and blood pressure control: 18-month results of a randomized trial [J]. *Ann Intern Med*, 2006, 144 (7): 485-495.
- [22] LV J, YU C, GUO Y, et al. Adherence to healthy lifestyle and cardiovascular diseases in the Chinese population [J]. *J Am Coll Cardiol*, 2017, 69 (9): 1116-1125.
- [23] LV J, YU C, GUO Y, et al. Adherence to a healthy lifestyle and the risk of type 2 diabetes in Chinese adults [J]. *Int J Epidemiol*, 2017, 46 (5): 1410-1420.
- [24] 李鲁. 社会医学 [M]. 4版. 北京: 人民卫生出版社, 2012.
- [25] 吴炳义, 李娟丽, 刘文浩, 等. 生活方式对老年人日常活动能力影响 [J]. *中国公共卫生*, 2019, 35 (7): 881-884.

(英文编辑: 汪源; 编辑: 王晓宇; 校对: 丁瑾瑜)

【编后按】 2019年1月23日, 国家统计局发布的数据显示, 与2017年末相比, 2018年末我国总人口净增530万人, 60岁及以上人口增加859万人, 65岁及以上人口增加827万人, 老年人口比重持续上升, 人口老龄化程度继续加深。人口老龄化是我国重要的社会问题, 如何提高老年人的健康水平, 改善老年人生活质量, 实现健康老龄化是目前研究的重要课题。本期专栏利用2015年“中国居民营养状况变迁的队列研究”数据, 分别探讨了十五省(直辖市、自治区)老年居民的屏幕静坐时间与肥胖的关联, 电视时间与血脂水平的关联, 身体活动状况以及睡眠时间状况, 关注了老年人的生活方式对健康的影响, 这对指导和促进老年人健康具有重要意义。除了本专栏关注的躯体健康之外, 老年人健康还涉及精神心理健康、社会健康等方面, 希望本专栏起到抛砖引玉的作用, 欢迎学者们对老年人健康问题展开多角度的讨论和研究。