

关注老年人 失眠背后的“心事”

广东用行动共筑幸福晚年

“如果明天早上有事要办，今晚我就焦虑得睡不着。”在社区的心理睡眠中心，居民潘阿姨倾诉着她的不安。许多老年人和她一样，睡不着、睡不好是常态，安眠药是长久以来的伴侣。

潘阿姨的经历，折射出老年群体常被忽视的心理健康需求：许多老人以“睡不好”的理由走进诊室，背后却隐藏着未被言明的孤独、失落与焦虑。6月23日至29日是全国老年健康宣传周，今年活动主题为“银龄健康，从心启航”。广东各地通过多种方式向老年人普及老年期生理心理变化特点，压力应对与情绪疏导方法，面对面为老年人开展心理服务，推动健康服务直达基层。

1 从失眠到心结：被忽视的老年心理困境

长年以来，潘阿姨睡眠状态较差，经常需要吃安眠药。两年前，她走进广州市海珠区昌岗街社区卫生服务中心（以下简称“昌岗街社区医院”）全新的心理健康中心，成为了健康管理的一个转折点。“在这里就医很方便，下楼走路十分钟就到了，没药了医生会特意打电话通知，还总关心我。”她说。

老人们常常因睡眠问题主动来到中心寻求开药，但深入交流后，我们发现深层次的原因往往是情绪焦虑、面临独居、丧偶、子女不在身边、退休过渡期等问题。”昌岗街社区医院老人心理关爱项目负责人、精神科主治医师何锦坤提到，曾有不少丧偶老人，每每谈及离世的老伴便潸然泪下——“情绪上始终没能走出来”。退休人群从忙碌工作到突然闲下来，也会出现适应障碍。

随着社会老龄化的加剧，当生活发生各种变化，许多老

长期照护师掌握借力技巧后，能够搬动体重是自己两倍的失能、半失能老人，这绝对是个技术活儿！一直以来，养老机构的一线护理人员专业水平良莠不齐、流动性大，这就带来机构培训成本高、服务质量难以保障等问题。

难题有望破解！近日，广东省首批长期照护师职业技能等级证书颁发仪式在广州举办，101名考试合格的考生正式成为广东省首批持证上岗的长期照护师，标志着这一新型职业工种正式在广东落地，更意味着广东1300万65岁以上的人群老有所“护”。

A 18岁被叫“阿姨”，今得“正名”

34岁的邝映媚是广东省首批长期照护师职业等级技能证书的获得者之一。就在几天前，邝映媚和其他100名考生先后参加了闭卷考和现场模拟操作两场考试。模拟操作环节涵盖了排泄照护、辅助进食以及应急处置等多个方面。通过考核后，获颁(初级)长期照护师职业等级技能证书（以下简称“长护证”）。这意味着他们能够胜任失能、半失能人群的基本生活照料及与之密切相关的医疗护理、功能维护、心理照护等服务，可以在家庭、社区、养老机构、医疗机构等场所，为享受长期护理保险待遇人员等人群提供专业服务。

B 有望破解行业“人员流动性高”难题

羊城晚报记者在采访中了解到，广东长护证报考火爆，养老机构纷纷派出了骨干力量参加具有里程碑意义的“首考”。这场考试为何会在业内引起强烈震动？“养老机构的一线护理人员平均流动率高达30%，员工培训一直是机构较大的成本投入。而长期照护师职业技能等级认定考试以及前期的培训，能为养老机构在入职培训方面大大减负。”椿萱茂老人公寓总经理侯湘华在接受采访时说。

垂暮不离亲，养老不离家。更多失能、半失能老人是在社区、家中享受长护险照护服务。“一家亲”是一家长护险居家上门定点服务机构，目前服务1300多名失能、半失能人士，有养老护理员、照护管理员、康复治疗师等专业人员一千余人，按约定时间上门提供照护服务。“人员流动性高、专业能力差异大、部分用户或家属对护理员专业性存疑等，是我们正在面对的挑战。”“一家亲”相关负责人告诉记者，长护证的推行将有利于照护质量和专业性的提升。此前，部分护理员缺乏专业疾病照护经验，面对复杂照护需求

2 从筛查到干预：全链条关爱老年人心理

由于辖区人口老龄化程度较高，65岁及以上常住老年人达816名，去年2月起，昌岗街社区医院作为海珠区的老年人心理关爱项目的实施机构，对辖区老年人进行心理健康状况初筛。

“中心通过体检、家庭病床上门、日常就诊等方式对辖区老年人进行初筛评估，已为556名65岁及以上常住老年人开展问卷调查，其中506份有效调查



昌岗社区医院心理睡眠中心
受访者的供图

问卷中，临界人群68人，高危人群达74人。”昌岗街社区医院副主任陈婉华介绍。

心理问题深刻影响着身体健康。根据评估结果分类干预管理，昌岗街社区医院结合家庭医生的定期随访动态，掌握老年人的心理健康状况，发现心理健康问题加重的人群，及时转介到中心心理科就诊，通过药物、非药物及心理咨询进行干预。

为了提高老人对心理健康的重视，陈婉华表示，社区医院定期开展心理健康教育活动，通过社区义诊、讲座或健康小组活动，为老年人提供心理支持和帮助，还有华南师范大学老年心理关爱服务队为辖区老年人提供24小时心理热线咨询服务。

除此之外，中心与广东省第二人民医院、南方医科大学珠江医院、广州医科大学附属第二医院、广州市红十字会医院4家海珠区城市医疗集团牵头单位建立了绿色转诊通道，并分别建立了专属微信群，“将居民资料发送到群上提出诉求，结合系统转诊，很多情况下患者当天就能在综合医院就诊。”陈婉华说。

呵护心理健康更需要从“心”启航。昌岗街社区医院的老年人心理关爱项目，是广东关爱老年心理健康的实践样本之一。广东是全国第一人口大省，老年人口数量庞大。目前，全省老年心理关爱点累计达到204个，覆盖全省所有县区。

近年来，全省围绕健康老龄化目标，坚持以老年人健康为中心，建设卫生健康高质量发展示范省为引领，着力健全完善老年健康服务体系，持续开展老年痴呆防治、心理关爱、口腔健康、听力维护、失能老年人健康服务等健康促进行动。关注身体养护，也关注心理关怀，让更多长者在家门口乐享“有尊严的幸福晚年”。

文/图 羊城晚报记者 陈辉 实习生 朱穗晴 照护失能老人是技术活！ 长期照护师有了官方认证



C 未来长护证或会成为从业门槛

以往，照护人员通常会考取养老护理员证或是护士证等，凭借这些证书来照护享受长护险待遇的长者。随着长期照护师职业技能等级认定的启动，未来长护证将会成为该行业的从业门槛。“以后在招聘时，肯定会向已经拿到长护证的人员倾斜。”侯湘华说。

“我现在考到了初级长护证，以后肯定会奔着中级、高级去。”邝映媚说，期待这在工资上能有所体现。

医保部门透露，正在探索将护理服务机构从业人员持证率纳入定点准入、考核评价等指标体系，引导护理服务机构优先录用持证人员。

据了解，本次广东考试符合条件的均可报名。从首场考试考生的构成情况来看，呈现出学历层次高、年龄结构优

支付标准，给予差异化的激励，让从业人员和服务机构充分感受到“持证、无证不一样”“不同等级不一样”，激发从业人员和服务机构参加培训、提升技能水平的积极性、主动性。

据了解，长期照护师设有三个等级，分别是五级/初级工、四级/中级工、三级/高级工。

此次颁发的长护证是五级（即初级）、四级、三级考试的题库正在建设中。未来，随着覆盖初级—中级—高级长期照护师的完整职业发展梯队的形成，薪酬福利和职业发展通道的完善，有助于吸引和留住人才，提升从业者的职业自豪感和稳定性。

据了解，本次广东考试符合

显著特点。考生大部分为大学专科以上学历，这一现象充分体现了该职业对高素质人才的强大吸引力。同时，考生年龄跨度从23岁至49岁，平均年龄为35岁，形成了老中青相结合的合理人才梯队。

为了壮大长期照护师队伍，广东诚意满满。长期照护师培训已经纳入广东省“技能点亮前程 人才赋能产业”培训行动方案和广东省职业技能培训补贴标准目录。人社、医保、工会、妇联等部门正协同推动培训专项补贴计划精准到位，让符合条件的长期照护师充分享受到各项补贴扶持政策，并积极争取将长期照护师纳入当地职工基本医疗保险、专项补助资金等支持范围，为更多从业人员在学费补贴、生活补助、实习实践等方面争取倾斜性支持。

中老年&超重朋友 科学动起来

羊城晚报记者 张华

“50岁后别跑步，关节要省着用”——这是许多中年人根深蒂固的观念。但广东省第二人民医院关节骨科主任许长鹏指出：“跑步伤膝是误解，科学运动反而能保护关节。”美国一项15万人的研究显示：健身跑人群膝关节炎发病率仅3%，而久坐人群发病率高达10%。许长鹏解释，膝关节软骨像“海绵”，需要应力刺激才能完成代谢。久坐不动会导致软骨老化加速。

打破误区：运动不是“伤膝元凶”，懒坐才是

关节疼痛、体重负担、运动恐惧——是否只能告别运动？许长鹏明确表示：绝非如此！科学运动不仅是安全的，更是守护关节健康、提升生活质量的关键。

众所周知，坚持跑步能显著提升心脏功能。这就像为身体存下一笔“健康储备金”——即便年纪大了，也能维持更好的身体机能和活力。同时，许长鹏指出，跑步能有效增强膝关节周围的肌肉力量，并提升韧带的柔韧性。强健的肌肉和韧带如同“天

然护甲”，让关节更稳固、更灵活，显著减少日常活动中的膝关节不适和损伤风险。久坐反而会让关节软骨受损，因此它需要适度应力刺激（如走路、跑步）才能像“海绵”一样，挤出代谢废物，吸收养分（关节液），延缓老化退化。久坐不动反而加速软骨“死掉”。

因此，许长鹏表示，如果身体状况允许，请尽早早起来、跑起来！这不仅是在保护膝关节，更是在守护整体健康。

体重较大者跑步的“四大黄金法则”

步入中老年后，不少人体重增加，此时该如何正确地跑步既可锻炼身体又保护好膝盖呢？许长鹏提醒四点注意事项：

1. 场地选择：拒绝水泥地，水泥地跑步好比直接踩在石板上，对膝关节的冲击力太大。许长鹏强调，体重较大的应优先选择塑胶跑道、草地或专业跑步机（带减震功能）。

2. 鞋子学问：按足型选“护膝神器”，例如高弓足选厚底、强减震鞋以缓解足弓压力；而扁平足选带足弓支撑的稳定型鞋避免足内翻，因此在试鞋时需踩地小跑，

超慢跑：中老年人的“护膝专属跑法”

针对60岁以上或膝关节不适者，许长鹏推荐跑步采取“小低高”原则——即小步幅：步幅缩小至平时的2/3，前脚落地后脚跟不超过前脚脚尖；低心率：跑步时能完整说出一句话（如“今天天气不错”），心率≈(220-年龄)×60%；高频率：步频提升至170-180步/分钟（可下载节拍器APP辅助）。

“这种跑法，由于重心稳、身体晃动小，从而可以极大减轻髋、膝关节压力。同时，许长鹏主任强调，老年人跑步，安全舒适第

一，运动中或运动后出现持续或加重的膝关节疼痛，务必停止并及时就医。”

从“怕动”到“会动”，关键在于科学方法。许长鹏最后强调：“关节如同机器，长期不用会生锈，正确使用才是最好的保养。对于体重重大的中老年人，不妨从每天15分钟超慢跑开始，逐步建立运动习惯——循序渐进，贵在坚持。三天打鱼两天晒网效果甚微。你失去的只是多余的体重，获得的却是更年轻的关节。”

今年首批“空调病”受害者已出现

老年人如何健康“叹”空调？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 刘庆钧

炎炎夏日，空调已成为现代人必不可少的避暑伴侣。羊城晚报记者从广州中医药大学第一附属医院（以下简称“广中医一附院”）获悉，就在上个月，该院风湿病科就迎来今年首批“空调病”受害者。不想成为“空调病”受害者，又不想高温闷热影响身心健康，老年人应该怎样健康“叹”空调？中医专家有提醒。

空调吹出关节痛

“医生，我膝盖好酸痛，空调一吹琳琳痛，又酸又胀，半夜肩膀又僵硬痛醒……是不是风湿了？”6月以来，在广中医一附院风湿病科主治医师刘小宝的门诊，不断有患者不解地追问。

空调会引发风湿关节痛吗？刘小宝解释，从现代医学角度看，空调房内的低温环境，会导致关节周围血管收缩，血流减少，从而使体内代谢废物堆积，刺激神经引发疼痛。尤其是本身患有类风湿关节炎、痛风、骨关节炎等人群，更容易受低温刺激诱发炎症，

老年人可这样科学开空调

相对于过度使用空调的“空调病”受害者，还有一类需要特别注意正确使用空调的人群，就是常因担心受风寒或费电，而坚持不开空调的老年人。“老年人对高温的认知会下降，等觉得热不可耐时，有可能已经开始脱水，面临中暑的风险了。”广中医一附院风湿病科主任医师刘清平提醒，高温闷热还会带来心脏血管疾病风险及消化道不适。

高温会使血管扩张，血液集中于体表，心脑血液供应减少，血液黏度上升，因此高温盛夏也容易诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件。而高温下胃蠕动减弱，也容易引起食欲不振、消化不良以及其他肠胃道不适。

“烈日炎炎，老人家应该科学开空调，享受适宜人体健康的温

度和湿度。”刘清平提醒，老年人要想健康使用空调，可注意4点：1. 空调不直吹，防护三部位：空调温度尽量≥26℃，避免直吹，重点防护后颈、膝盖、脚踝等部位，可加挡板或调整为摆风模式。可穿长袖薄衣或盖薄毯护住膝盖、肩膀等关节，避免持久冷刺激。

2. 定时活动：每小时抽5分钟活动关节，以促进血液循环、加快新陈代谢。如有出汗及时擦干。

3. 保证湿度：长时间开空调，室内湿度下降，老年人容易出现眼干、口干、咽干、皮肤干燥等不适，应适当喝水，必要时可使用加湿器或在房间放一碗水。

4. 定时通风：每天至少应开门窗通风15-30分钟。

学一下热养关节的方法

有的人上了年纪后会觉得空调环境下膝盖等关节容易不舒服。“学会热养关节，优化空调使用习惯，就能在享受清凉的同时，守护关节健康！”刘小宝提醒，局部热疗和艾灸都是简单易行的热养关节方法。如果已经出现关节疼痛，可用热毛巾适当热敷疼痛部位（40℃左右，15分

钟/次），或加用生姜、红花等煮水泡脚，或直接浸泡关节处以温通经络、舒缓疼痛。艾灸是足三里、关元、三阴交等穴位，也可以温通经络，驱散寒邪。如果没有艾灸，按揉以上穴位也可保健。“不过，如果出现持续性关节疼痛，伴红肿疼痛等不适，需及时就诊，以排除其他关节问题。”