低碳小组2024年 7月活动纪实

作者： 时间：2024-07-25

盛夏，正是昆明荷花盛开、白鹭起舞，东边太阳西边雨的醉人季节。2024年 7月10日，低碳健康小组的十多位老师如约而至，在翠湖开展了以“ 老年人的健康管理 ”为主题的学习交流活动。本次低碳健康小组邀请主讲嘉宾为运动医学和健康管理专家付远扬主任与中医健康师李苦峰老师，他们为低碳小组的成员提供了面对面个体咨询，并阐述了健康管理理念的来龙去脉与核心问题。

居中为付远扬老师

付远扬老师的专家观点和建议使大家受益匪浅：

首先，老年人应正确看待自然衰老过程中的不适，不应过度焦虑将其视为疾病，但也别把疾病的不适作为正常衰老症状导致延误诊治。关键是要学会甄别。

其次，我国疾病谱的变化值得关注。四十多年来，我国人民的生活水平快速提高，疾病谱发生了巨大变化，从过去以传染病和贫穷相关疾病为主，转变为“ 三高

”等富贵病为主，同时压力引起的亚健康问题也在急剧增加。

同时，由于现代医学不断发展（预防—保健—诊断—治疗—康复），医学科技发展迅猛，人们的寿命大大延长，但大众对健康管理和健康生活方式的认知仍然滞后，需要大力普及。

自我健康管理至关重要。中老年人更应全面了解自己的健康状况，以便准确评估和应对自己的健康问题。要了解自己家族的疾病史。在不同年龄选择适合自己、针对性强的体检项目。尽可能准确地评估自己的健康问题。需要结合经验医学与精准医学，系统地关注自己的健康，进行必要的科学干预，其活动包括不良生活习惯的改善，亚健康问题的康复，健康问题的持续跟踪等。

需要注意的是，中老年人有其特殊的健康需求和问题，需要与其他人群有所区别。例如，由于身体器官功能的退化，中老年人对营养的吸收能力较低，不再适宜长期吃素。此外，针对肌肉丢失及平衡力的减弱的问题，中老年人宜加强相关训练。

总之，中老年人一定要全面了解自己的健康、正确评估自己的健康问题。建议寻求专业医生的建议，长期跟踪检查并进行必要的健康干预。

接着，刻苦钻研中医理论和现代健康理念、获得国家健康管理师资格证的李苦峰老师也为大家带来了健康管理的新知：

1.健康管理的核心是干预。

2.干预的目的是消除疾病发生的危险因素。

3.干预的重点是生活方式。

4.生活方式包括四大处方：营养、运动，睡眠、心理。

5.营养的原则是：全面、均衡、适量。

李老师就上述内容展开了简明扼要地阐述。

最后，两位老师还现场解答了“老年人怎样服用保健药？”“如何调理身体”“轻断食是否可行”等实际问题。

在这次活动中，两位老师特别接地气地将健康管理知识与案例、故事融为一体，对健康管理的核心理念及其方法进行了详尽地阐释。他们幽默的话语和亲自示范运动锻炼的动作，让大家在欢声笑语中大幅提升了相关认知，也在此过程中享受了同频共振的快乐与愉悦！

vivo X100 Ultra | ZEISS

手机扫一扫访问在线内容

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868