

2025/12/25
星期四
乙巳年十一月初六
总9645期
今日8版

老年日报

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

健康老龄化路径存在显著性别差异特征

女性较男性有更长失能期

近日,中国工程院院士、北京大学教授董尔丹与该校教授曾毅、研究员姚尧领衔团队联合华中科技大学、大阪大学、香港大学等高校团队,通过对我国1.1万余名老年人长达13年的追踪分析,发现女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期,健康老龄化路径存在显著性别差异特征,提示应该实施差异化的健康干预策略。相关研究成果发表在国际期刊《柳叶刀·公共卫生》上。

此项研究对国际学界十分关注的“男女健康—存活悖论”现象进行了深度解析——在世界范围内,女性普遍比男性长寿,但健康状态相对较

差,带病生存的时间更长。数据显示,65岁时,女性总期望寿命(18.18年)长于男性(15.50年),但男性自理寿命(11.29年)长于女性(10.35年)。这就意味着,65岁女性平均要在失能状态中度过7.83年,男性则为4.21年。女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期。

研究发现生活方式干预对男性效果更显著。数据显示,同时具备3种~4种健康生活方式(如均衡饮食、规律锻炼、不吸烟、不过量饮酒)的男性,比仅有0种~1种健康习惯的男性平均多享受2.45年自理生活,女性则为2.09年。

此外,社会支持有望延

长女性健康寿命。女性健康寿命与社会环境改善的关联更为密切。在经济保障、教育机会、医疗可及性、居住条件和社会关系5个维度中,拥有4项~5项良好社会条件的女性,自理寿命比条件较差者延长1.95年,男性则延长1.67年。

结果显示,部分老年女性在教育程度、经济状况、医疗可及性等方面存在短板,需要政策给予更多关注和支持。“健康老龄化不是‘个人战’,而是‘系统工程’。”董尔丹强调,仅靠个人改善生活习惯远远不够,需要同步完善社会保障、医疗服务、社区支持等社会条件,健全早筛、

早诊、早治、早康复的服务体系,形成多方合力,这也是积极应对人口老龄化国家战略的核心要义。

基于研究成果,专家团队提出政策建议,除推进全民健康生活方式行动,完善社会支撑体系,推动“医养结合”与“社区健康促进”协同发展外,建议探索性别差异化健康政策。针对不同性别老年人健康需求特点,在充分尊重性别平等原则、避免刻板印象的前提下,制定更加精准的健康干预措施,关注个体差异,确保不同群体都能获得适宜的健康支持。

朱虹

特朗普宣布建造“特朗普级”新型战舰计划

美国总统特朗普近日表示,美国海军将建造两艘“特朗普级”新型战舰,这将是美军“最快、最大的战舰”,战斗力将比现有舰艇“强大百倍”。

特朗普说,他已批准海军一项计划,开始建造两艘“美国有史以来建造过的最大战列舰”,之后将很快再建造8艘,最终将拥有20到25艘新型战舰。美国国防部发表声明说,新型战舰目前处于设计阶段,目标是在21世纪30年代初建成首艘“无畏”号战舰。

新华社



2026年贺岁金银纪念币发行

22日,中国人民银行发行2026年贺岁金银纪念币一套。纪念币共2枚,其中金质纪念币1枚,银质纪念币1枚。该套金银纪念币正面图案均为中国传统吉祥纹饰组合图

案,并刊国名、年号。

新华社

我国城乡要素流动更加顺畅

国务院关于建立健全城乡融合发展体制机制工作情况的报告22日提请全国人大常委会会议审议。报告显示,我国城乡要素流动更加顺畅。

报告指出,城区常住人口300万以下城市落户限制基本取消,城区常住人口

300万至500万城市落户条件进一步放宽,超大特大城市积分落户政策不断优化。城镇基本公共服务覆盖范围持续扩大,义务教育阶段随迁子女在公办学校就读或享受政府购买民办学校学位比例提高到97%。城乡基础设施联通水平稳步提升。报告

显示,超过三分之二省份实现县县通高速公路。城乡基本公共服务配置更加优化。累计建成1.5万个城乡学校共同体,基本实现了县域内义务教育学校校长教师交流轮岗常态化。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩



龙健康

手上出现这些症状是疾病来袭



老年日报
微信

长期饮用碳酸饮料干扰肾脏代谢功能

新一批国家组织高值医用耗材集采启动

据国家组织高值医用耗材联采办最新消息,新一批国家组织高值医用耗材集采正式启动,将对药物涂层球囊类、泌尿介入类医用耗材进行集采,于2026年1月13日开标。

其中,药物涂层球囊类耗材主要是冠状动脉药物涂层球囊、用于动静脉瘘透析通路的外周血管药物涂层球囊、用于膝上部位和膝下部位的外周血管药物涂层球囊;泌尿介入类

医用耗材主要是输尿管介入导丝、输尿管介入鞘、输尿管球囊扩张导管、泌尿取石网篮、一次性输尿管软镜导管、肾造瘘套件。

新华社

“姜黄饮”热销 专家提示 需理性消费

近段时间,一款主打“抗炎养生”的姜黄饮热销。尽管有网友吐槽“既不好喝又不便宜”,100毫升的瓶装姜黄饮售价接近10元,但一些电商平台屡屡卖断货。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲说,“从成分看,姜黄的标志性成分是姜黄素,而生姜的标志性成分是姜辣素,这是两者的根本区别。”

业内专家表示,作为一种饮品,姜黄饮适量饮用无害,但需理性消费,期待有“神奇疗效”是不现实的。

“普通食品中添加姜黄、生姜等食药物质,由于其姜黄素、姜辣素的含量各不相同,也没有经过严格的科学实验证,到底有多少功效是不明确的,因此普通食品不能声称任何保健功能。”朱大洲说。

新华社

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319