

老年人需要有哪些健康素养

近日，国家卫生健康委发布《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》，老年健康相关内容如下：

● 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征

成年人安静状态下正常呼吸频率为16~20次/分，老年人略慢；呼吸频率超过24次/分为呼吸过速，见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等；呼吸频率低于12次/分为呼吸过缓。

● 成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果

慢性呼吸系统疾病患者和老年人接种流感

疫苗可减少感染流感病毒的机会或减轻感染流感病毒后的症状，接种肺炎球菌疫苗能有效预防肺炎球菌感染引起的肺炎、菌血症、脑膜炎、中耳炎等疾病。

● 关注血压变化，控制高血压危险因素

普通高血压患者的血压均应严格控制在140/90mmHg以下；糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中患者的血压控制更宜个体化，一般可降至130/80mmHg以下；老年人收缩压降至150mmHg以下。

● 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理

积极控制慢阻肺相关危险因素，可有效预

3. 捏手指穴位



捏大骨空穴、明眼穴、凤眼穴

(1) 大骨空穴：能祛风泻火、退翳明目。在拇指背侧指间关节的中间点。大拇指按揉，每次20~30次，每天2次。

(2) 明眼穴：位于拇指背侧指间关节的内侧。捏时一手食指与拇指夹住明眼穴与凤眼穴，同时按揉，每次20~30次，每天2次。

(3) 凤眼穴：位于拇指背侧指间关节的外侧。与明眼穴同时捏。

4. 按揉下肢穴位

按揉光明穴、太冲穴。

(1) 光明穴：能舒筋活络、养肝明目。位于人体小腿外侧，外踝尖上5寸。大拇指按揉，每次3~5分钟，每天2~3次。

(2) 太冲穴：能除燥湿祛风。位于足背，第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中。大拇指按揉，每次3~5分钟，每天2~3次。

早期白内障患者坚持按摩治疗会有惊喜，但要定期到医院就诊，以免白内障发展，错失最佳手术时间。👁️

