



翻开一本书,为大脑“存五年”

医生为老人开出阅读处方

本报记者 晏飞

4月23日是第三十一个世界读书日。对老年人而言,翻开一本书远不止消遣时光,它更是一剂呵护身心健康的“长效良方”。阅读究竟能为老年健康带来哪些好处?记者专访了徐州总医院老年科主任浮迎迎主任医师。

为大脑“充电”,延缓认知衰退

“临床上,经常见到同龄老人有的思维敏捷,有的记忆明显下降。除了个体差异,是否持续用脑是关键。”浮迎迎说。

多项研究证实,规律阅读对保护老年认知功能作用显著。每周阅读一次以上的老年人,在6年、10年、14年随访中认知衰退风险均显著降低,而且这种保护效应不挑学历、不挑背景,人人受益。更令人振奋的是,有学者追踪2000余名老年人发现,长期坚持阅读和写作的人,阿尔茨海默病发病平均推迟5年。“5年意味着多享受5年清醒、有尊严的晚年生活,意义巨大。”

从神经科学角度看,阅读时大脑的多个区域被同时激活,神经细胞之间的联系不断得到强化。大脑具有“神经可塑性”,即使在老年阶段,神经元之间仍然可以通过外界刺激建立新的连接,并且促进髓鞘形成,加快神经信号传导速度,而阅读正是这种刺激的高效载体。

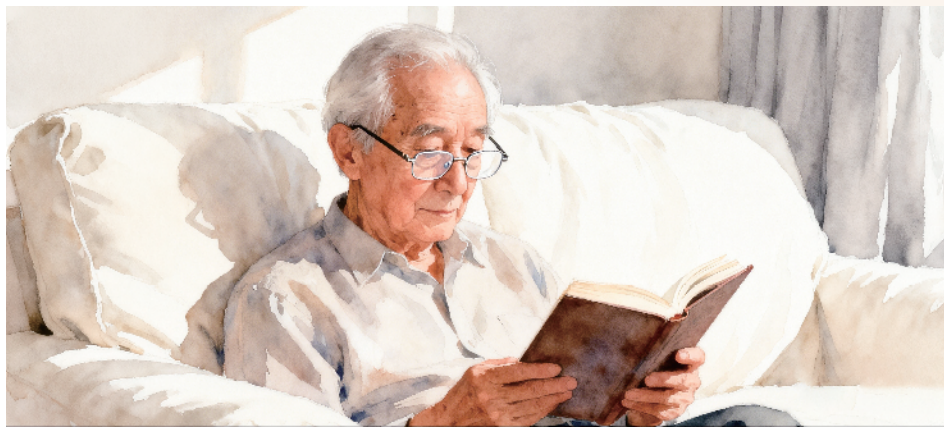
安抚情绪,驱散抑郁焦虑

老年人不仅要面对身体机能衰退,还要应对社交圈缩小、亲友离世、角色转变等心理冲击,阅读在这方面同样有效。

浮迎迎分享了一个病例:一位70多岁的老先生退休后社交锐减,被诊断为轻度抑郁。医生建议他每天坚持读书,并鼓励他参加社区老年读书会。几个月后,老人明显开朗,精神状态大为改善。

本期专家 浮迎迎

徐州矿务集团总医院老年科主任、主任医师,南京中医药大学内分泌专业博士。主持省级科研课题一项,在核心期刊发表多篇论文。擅长各类内分泌疾病诊治,如糖尿病及其并发症(尤其是糖尿病足的多学科联合治疗)、新发2型糖尿病的逆转缓解、肥胖及脂肪肝;内分泌性高血压、库欣综合征等。同时精于甲状腺疾病(甲亢、甲减、甲状腺炎、甲状腺结节)的个体化诊疗。



△制图。

有研究指出,健康素养较高的老年人报告抑郁症状的可能性更低。一家医养中心数据显示,参与阅读活动的老年人中,近六成在持续三个月后焦虑指数下降10%以上,睡眠质量明显改善。共同阅读等团体活动可减轻抑郁症状、减少孤独感、增加社交参与度。

“很多老人退休后容易产生‘无用感’,读书让他们重新找到精神寄托。身体不再年轻,思想仍可保持鲜活。”浮迎迎说。

改善睡眠,做夜晚的“安眠伴侣”

睡眠问题是老年人的常见困扰。浮迎迎在门诊中发现,不少患者晚上辗转难眠或半夜醒来无法再入睡。“一个容易被忽视的原因就是睡前习惯不当。”浮迎迎说,“很多老人睡前刷短视频、看手机,屏幕蓝光抑制褪黑素分泌,短视频的情绪波动还会刺激交感神经兴奋,导致血压夜间反常升高。”

她给老年朋友开出一张“睡眠处方”:睡前1小时关闭所有电子设备,改用暖光灯阅读纸质书。研究发现,这个习惯能让皮质醇水平下降约40%。纸质书无蓝光干扰,阅读带来的放松感能帮助大脑从紧张中平复,顺利进入睡眠准备状态。“睡前读几页书,比刷一小时手机管用得多。”



搭建社交桥梁,融入集体

阅读看似是个人行为,融入集体后却能产生强大的社交效应。社区读书会、老年大学阅读班、图书馆“银龄专架”等场景,正在越来越多地方落地。

浮迎迎提到,共同阅读正被越来越多的医养机构采纳为非药物干预手段。大家围坐朗读、分享感受,在书页翻动间找到交流的话题和倾诉的对象,孤独感悄然消解。

“我们在临床问诊的时候发现,有社交活动的老年人,整体健康状况和生活满意度明显更高。读书会恰好提供了一个低门槛、高认同的社交平台。”

阅读小贴士

给老年朋友的三点建议

选对书,不费力:视力下降可选“大字版”书籍或电子阅读器调大字体。听书同样能激活大脑的理解和想象区域。

不必读完,享受过程:阅读的目的是愉悦,不是任务。每天只读几页、反复读一本喜欢的书,都是极好的“脑力锻炼”。

参与分享,让阅读有声:加入社区或图书馆的老年读书会,把“独乐乐”变成“众乐乐”。

秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

医保政策周周见2026年第12期 家庭共济

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1.什么是家庭共济?

答:简单来说,就是职工医保参保人可以把自已医保个人账户里的钱,给家庭成员用。能用的成员包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等家庭成员,不过大家都得是咱江苏省基本医疗保险(职工医保或城乡居民医保)的参保人员。职工参保人可以进行家庭共济的绑定、查询、解绑、共济支付明细查询、代缴费等操作。

2.怎么绑定家庭共济账户?

答:打开江苏医保云App,进入“家庭共济”页面,填写家庭成员信息,确认近亲属关

系,《个人承诺书》签字提交即可。

3.如何使用家庭共济账户代缴居民医保费?

答:在江苏医保云App“家庭共济”模块,在“我授权的亲属”中,选择代缴居民医保费的对象,点击进入“共济缴费”核实确认人员信息和缴费标准,再点击“确定缴费”,即可完成缴费。

4.家庭共济业务办理中有哪些注意事项?

答:(1)主账户人需先通过江苏医保云App、医疗保障经办机构服务窗口等渠道,申请办理家庭共济关系绑定后,方可帮助共济对象缴费。

(2)主账户人和家庭成员需在正常参保状态才可设立家庭共济关系并正常使用。

(3)主账户人因跨统筹地区流动就业等原因转移职工医保关系或其他终止职工医保关系情形的,家庭共济关系相应终止,可以在终止后重新申请办理家庭共济关系绑定。

(4)主账户人和家庭成员只能加入一个家庭共济关系,如需变更家庭共济关系,可以退出后再加入新的家庭共济关系。

(5)主账户人为家庭成员代缴居民医保费的,可以通过“家庭共济”模块下,在“我授权的亲属”中,选择代缴居民医保费的对象,点击“查询共济支出”,查看代缴费明细情况。

(6)建立家庭共济关系的家庭成员就医购药时,必须使用本人的社保卡或者医保电子凭证,不能直接使用主账户人的社保卡支付就医购药相关费用。

本报记者 晏飞 整理