

# 我市近一半老年人超重和肥胖

## 2023年度全市65岁及以上老年人健康评估报告出炉

本报讯（记者 魏士丁 通讯员 俞玲玲）65岁及以上常住老年人健康管理服务是国家基本公共卫生服务项目之一，由基层医疗卫生机构每年为65岁及以上常住老年人免费提供1次健康管理服务，包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查、健康指导。日前，市卫健局发布了《2023年度全市65岁及以上常住老年人健康评估报告》（以下简称《报告》）。《报告》以社会老龄化速度加快，老年人的健康管理问题日益突出为背景，对全市21个乡镇（街道）65岁及以上的123845名老年

人开展病史询问、身高、体重、血压、血糖、血脂、尿酸、肌酐和谷丙转氨酶等体检结果分析，发现我市老年人在健康方面存在的主要问题，为开展健康教育和慢性病管理提供有力依据。

《报告》研究结果显示，全市65岁及以上老年人超重和肥胖占比47.30%；中心性肥胖占比39.35%；高血压患者占比48.25%；血脂指标异常占比54.41%；血糖异常占比33.73%；肾功能异常占比19.13%；肝功能异常占比16.02%。

《报告》结果分析，全市65岁

及以上老年人行为危险因素流行水平较高，影响居民健康的主要行为危险因素是缺乏主动性体育锻炼、饮酒和吸烟。

全市65岁及以上老年人不规律锻炼的比例为80.05%，其中男性锻炼不规律比例为38.39%，略低于女性的41.66%。

全市65岁及以上老年人吸烟率为22.44%，男性吸烟率为21.08%，远高于女性的1.36%。此外，饮酒率为33.16%，男性饮酒率25.1%，远高于女性的8.06%。

市卫健局相关负责人表示，

《报告》出炉，为全市老年人的健康现状提供了全面的数据支撑，也为后期实施积极有效的治疗方式和措施提供了科学的依据。据悉，我市将在全市范围内进一步建立、完善慢性病及其危险因素的长期监测机制；不断加强健康教育宣传，让居民了解戒烟、健康饮酒、加强锻炼和均衡饮食对健康的重要性；积极推动全民健身活动，普及宣传《中国居民膳食指南》，提高老年人的自我保健意识和对健康危险因素的认识水平，并定期体检，对血压和血糖开展自我监测，积极参与癌症早期筛查。

## 保单都能隔离债务和风险吗？



**法律顾问在线**  
热线：62724907

**市民周先生来电咨询：**  
近日，有不少保险业务员到我公司推销保险产品，都说保单对债务和风险有隔离作用，“离婚不分”“债务不还”。对此，我很疑惑。请问律师，保单都能隔离债务和风险吗？

本报常年法律顾问汪宇波律师解答如下：  
该案情涉及保险与婚姻家庭方面的相关法律问题。一般来说，购买的保险产品确实具有一定的债务和风险隔离作用，但所谓保单“离婚不分”“欠债不还”的说法是片面的、过于绝对的。是否要抵债，

可以从3个方面来分析。

第一，已经发生保险事由，保险合同明确指定受益人的，身故保险金不属于遗产，受益人不用偿还被继承人（被保险人）的债务。

第二，已经发生保险事由，保险合同没有明确指定受益人的，而是写“法定”或者“法定继承人”的，也视为指定了受益人，身故保险金不属于遗产，受益人不用偿还被继承人（被保险人）的债务。

第三，尚未发生保险事由的保单，能否强制执行，不同的法院有不同的做法，但执行时，法律要保护债权人的利益，扼制债务人恶意逃债。

所以，不能把购买保险产品当作避债的工具。

律师提醒，购买保险产品应当在发生大额债务之前，且指定受益人应当是负责风险小的家庭成员。

# 天冷时，市四院每天有六七人入院治疗

## 医生提醒：警惕冬天里的“沉默杀手”——慢性阻塞性肺疾病

本报讯（记者 胡张远）经过市四院医护人员10天左右的精心治疗，因慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）急性加重而住院的陈老伯病情明显改善，近日顺利出院。

陈老伯有多年吸烟史，长期咳嗽、咳痰，平时爬一层楼都会气喘，但一直没有就医治疗。这次，他因受凉感冒，喘得厉害，才在女儿的陪同下来到市四院就医。

当时，医生检查发现，陈老伯的病情已非常严重，肺功能严重受损，甚至出现呼吸衰竭。对此，主治医师阮华军为陈老伯制定了详尽的诊疗方案：一方面用药物积极控制感染、舒张支气管，另一方面运用无创呼吸机辅助通气，缓解气急症状。

阮华军说，近期天气寒冷，呼吸道疾病高发，不少患者急性发病，每天有六七位慢阻肺患者办理住院。

“现在，医院内一科住院病房40张病床上躺着的，约1/3是慢阻肺患者。”阮华军介绍，早期慢阻肺患者可能没有慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难等明显症状，出现呼吸困难时50%以上的肺功能已经丧失，吸烟是导致慢阻肺的重要原因。

据了解，2022年开始，市四院呼吸内科对姚西北地区重点人群进行慢阻肺筛查，发现大量慢阻肺患者，一一登记建档，给予慢阻肺

的规范化管理，督促患者戒烟，指导患者正确使用吸入药物，并进行定期随访、肺功能检查、呼吸康复治疗等，取得了较好的健康管理效果。

“慢阻肺是一种慢性气道炎症性疾病，和高血压、糖尿病一样，是可防可治的，但必须进行长期的规范化治疗。”阮华军建议40周岁及以上长期吸烟或经常接触油烟、粉尘的人，定期进行肺功能筛查，及时纳入医院健康管理。



## “老”带“少”学姚剧

近日，阳明街道长安社区“优秀五老志愿者”穆耀福走进艺术培训学校，耐心教导该校学生学习姚剧名唱段。据了解，穆耀福今年71岁，学习姚剧20余年了，曾获市姚剧表演一等奖。

通讯员 唐丽丹摄

## 老人中风倒地 辅警紧急救人

本报讯（记者 张敏）“我谨代表金先生及其家人，向您深深一鞠躬。我们的感谢之情，虽然不能转化为实质性的回报，却是源自心底的、最真挚的、最热烈的……”近日，市公安局梨洲派出所收到一封市民寄来的感谢信，信中，该市民向辅警吴和平表达了谢意。

时间回溯到去年12月22日，姚城气温已降至0℃以下。早上6时50分，吴和平和往常一样来到梨洲小学值岗。7时许，校内一名正在修剪草坪的老人突然晕倒在地。吴和平看到后，马上飞奔过去。“看他脸色发紫，意识也没有

了，我就一边呼唤他，一边拍他人中。”吴和平说。

学校老师也闻讯赶来，并拨打了120急救电话。吴和平则一直不停地呼唤老人。过了一会儿，老人的意识慢慢恢复。

看到老人清醒过来，吴和平松了一口气。随后，他和老师们帮忙将老人送上急救车。

据了解，老人当时是轻度脑卒中，俗称脑中风，经医生诊治已无大碍。

收到老人家属寄来的感谢信，吴和平十分开心：“我当时急着救人，没有多想，救人的方法比较‘土’，他没事就好。”

## 医护人员精心救治 百岁老人转危为安

本报讯（记者 黄庐锦）“医德高尚医术精，关爱病患暖人心。”近日，低塘中心卫生院收到袁老伯出院后送来的锦旗。

袁老伯的主治医师、内科副主任严燕燕回忆：“袁老伯今年102岁，是去年11月通过门诊收治入院的，因为严重的肺部感染，入院时气比较急，而且全身水肿，还伴有冠心病等较多基础疾病。”看老人病情实在严重，严燕燕建议家属转院治疗，但袁老伯的家属信任低塘中心卫生院的医护能力，没有转院。

在低塘中心卫生院，袁老伯住院56天。医护人员对症治疗，及时调整用药，帮助袁老伯逐渐恢复

健康。

住院期间，袁老伯因为年老体弱，全身水肿，加上长期卧床，缺少活动，身上出现了压疮。“老人喜欢朝右侧躺，所以右半边髌部出现了皮肤破损，不尽早处理的话，可能会出现化脓等症，加剧老人的病痛。”病房护士长朱依婷说，她每天给袁老伯进行专业护理，还指导家属帮袁老伯翻身、上药。

“很感谢医护人员的全心照顾。”袁老伯的小女儿说，“我们五姐妹轮流在医院陪护。医护人员的辛苦付出，我们都看在眼里。父亲有时候脾气不好，他们也不生气，每次都耐心沟通。父亲提出送锦旗，我们全家人都很赞同。”



## 义诊送温暖

1月9日，凤山街道凤山社区组织辖区内的医生为居民提供义诊服务，将健康和温暖送到居民身边。

记者 黄静波摄

# 这些狂风暴雨、酷热严寒，你还记得吗？

## ——盘点2023年我市十大天气气候事件

■本报记者 赵科科 通讯员 牛海林

来自市气象局的消息，2023年，我市气候年景正常，有十大天气气候事件对我市产生了重大影响。

### 气整体偏高，降水显著偏少

去年，我市年平均气温为18.3℃，比常年偏高0.9℃，为历史同期第三高；累计降水量为1309.9毫米，比常年偏少约14.9%；年降水日数133天，比常年偏少22天。

### 一声春雷惊万物，连续5年不迟到

去年第一次强对流过程出现在3月22日早晨到上午，我市普降中雨，局部大雨，并伴有强雷电，全市面雨量16.4毫米，最大雨量马渚镇曹江渡站48.7毫米。这是自2019年以来连续第5年在3月20日前后出现强对流天气。

### 5月遇酷暑，极端高温破纪录

去年5月29日，我市出现大范围的高温天气，平原气温普遍达到37℃至39℃，陆埠镇杜徐岙站

更是达到40.2℃，余姚国家站最高气温也冲上了38.6℃，居宁波市各区（县、市）之首，直接打破了5月的历史最高纪录。

### 夏季暴雨来势汹汹，小时雨强破一百

受强对流云团影响，去年8月17日16时至20时，我市梁弄、陆埠等乡镇（街道）出现大范围短时强降雨，全市面雨量40.1毫米。其中，最大小时滚动雨量梁弄镇横岙水库121.5毫米，直接打破了我市有记录以来最大小时降水强度。

### 超强台风“杜苏芮”，体积庞大威力强

“杜苏芮”超强台风等级历时长达70多个小时，并且外围云系宽广，发展旺盛，南北长达上千公里。受其影响，去年7月26日8时至30日8时，我市过程面雨量108毫米，最大雨量四明山镇森林公园站298毫米，最大滚动小时雨强四明山镇溪山站55.5毫米。

### 入梅偏晚出梅迟，雨量分布不均匀

去年6月17日入梅，比常年

偏晚5天；7月11日出梅，比常年偏晚6天；梅期24天，接近常年。去年的梅汛期，降雨呈现两个阶段，第一阶段是6月17日至24日，强降雨集中期，我市累计雨量143.2毫米，占梅汛期总雨量61%；第二阶段是6月25日以后，以分散性雷阵雨为主，局部伴有强对流天气。

### “卡努”台风“之”字走，两次急转史罕见

去年7月28日，超强台风“卡努”在西北太平洋上生成，之后一路加强并沿西北方向直奔东海，大有正面袭击浙江之势，然而，在其逼近东南沿海时，8月4日移动方向突然急转向东北，8月7日移动方向再次调转西北，蜿蜒而上，路径怪异，呈“之”字，历史罕见。

### 先有高温破纪录，后有寒潮入冬

去年10月6日入秋，12月16日入冬，秋季共计71天，较常年秋季偏长10天。去年12月14日，我市最高气温28.6℃，打破了1961年以来的12月日最高气温纪

录。去年12月15日至17日，受特强寒潮影响，我市出现剧烈降温、大风和降水过程，进入气象意义上的冬天，平均气温由偏高转为偏低。

### 兔头兔尾双重寒，冰箱看了直打颤

去年1月13日至15日，日平均气温48小时降温幅度达16℃。去年1月23日至25日，寒潮再度来袭，25日城区最低气温为-6.1℃。去年12月14日至16日，日平均气温48小时降温幅度达16.6℃。去年12月21日至26日，我市出现持续低温冰冻天气，连续6天冰冻日数为近10年12月最长，其中，12月21日至23日，平均气温分别是-1.6℃、-2.7℃和-0.5℃，打破历史同期最低纪录。

### 冬冷夏热不舒适，春秋才是养人季

采用分析大气稳定程度的气象学单位K指数评估我市逐日的人体舒适度，以大部分人舒适为筛选条件，得出余姚2023年有204天是舒适的，主要分布在3月至6月、9月至11月。