走路慢、没力气是正常衰老还是衰弱信号？专家提醒：

70岁以上老人应进行老年综合评估

重阳节将至，为切实关爱老年朋友身心健康，10月16日，江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院）老年医学科开展“情暖重阳 健康同行”重阳节主题活动。相关专家提醒，老年健康的核心不只是“没有疾病”，还在于维护功能、延缓衰弱，让老年人即便与慢病共存，也能拥有高质量的生活。

扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



读懂身体的“衰弱信号”

“来，您握握看。”义诊现场，在护士指导下，74岁的肖奶奶小心翼翼地抓起握力器，努力握了握。“还不错，奶奶，数值在正常范围。”肖奶奶告诉记者，自己是省人医的老患者，当天来做复查时注意到有义诊。“我第一次做握力检查，虽然正常，但自己感觉精力跟5年前比差多了。”

“老年综合评估是老年医学科里最常规的一个评估工具，握力是评估老年人衰弱的核心客观指标之一。”据悉，老年衰弱并非正常衰老的必然结果，而是一种生理储备显著下降、多系统功能失调的临床状态。该院老年医学科主任段宇主任医师介绍，今年重阳节义诊中，科室特意加入了这一环节，以了解老年人在一定年龄阶段，握力、步速、生活自理能力、认知功能、睡眠等方面可能发生的变化。“通过早期筛查，能够看到老年人综合评估里面的异常情况，给予早期干预。”

走路慢、没力气，很多人会觉得老了就这样。怎么区分是正常老化还是衰弱？段宇解释，衰弱前期的判断有几个客观指标：没有理由的体重下降，比如超过4.5公斤或超过总体重的5%；没有原因的极度疲劳；握力检测异常。“这三项里有1到2项出现异常，就可以诊断为衰弱前期。”她强调，老年综合评估既包括客观数据检测，也包括问卷量表中老年人的自我感受、体成分分析等，要一并纳入考虑。专家介绍，衰弱一般从70岁以上老年人开始筛查，但70岁以下如有多种慢病、长期卧床、体重消瘦，或处于肿瘤化疗等急性期，也要警惕衰弱状态，及时纠正，更有利于原发疾病的康复。

如何与慢病长期共处

“几乎所有的老年人晚年都是多病共存，病着但控制着，相对健康地生活着，这是健康老化的终极目标，也是老年医学科最重要的使命。”段宇说。老年人慢病在可防可控阶段，主要通过定期综合评估和慢病防治，让老人处于相对稳定的健康状态。一旦出现急性疾病，如病毒性肺炎、肿瘤需手术、跌倒骨折需骨科手术等，经急性期诊治后，回到亚急性期，再回到慢病防治加促进健康老化的慢性状态。“这是一个急性、亚急性到慢性的闭环，周而复始。”

慢病管理中，运动和营养是老年人维护功能的两大支柱，对此段宇强调，这两件事都讲究“度”。

段宇提醒，老年人在运动前，特别是高龄老人心肺功能有问题时，一定要经过康复师等做相应评估，制定合适的运动计划。“既不能过量，又要符合个性化的要求。”营养方面，她强调高龄老人应营养均衡加优质蛋白，适度补充膳食补充剂。

防跌倒、防呛咳、管好血压

在医院10号楼三楼大厅，老年健康科普宣讲、健康知识有奖问答、心理关怀及公益服务（理发服务、修甲护理）等同步开展。秋冬季节，老年人居家生活有哪些注意事项？老年医学科大科护士长夏丽莉主任护师表示，防跌倒、防呛咳、防心脑血管意外是三大重点。

预防跌倒，动作要慢。夏丽莉推荐起床“三部曲”：醒来后先在床上躺30秒到1分钟，再起来在床边坐30秒到1分钟，然后双腿下垂再坐30秒到1分钟，最后才起身活动。居家环境改造同样重要。“我们不建议铺地毯，卫生间门口不建议有台阶，宽度要能让轮椅通过。”她强调，一旦在家发生跌倒，要第一时间联系120送急救。

防呛咳方面，夏丽莉指出，老年人吞咽功能下降，咽喉周围肌肉力量也在下降，容易发生噎食或呛咳。“我们老年科有吞咽障碍专科护士，会对病人做评估和指导，居家老人也可以来门诊做评估，给出个性化方案。”她特别强调进食体位：“卧床老人一定要坐起来进食，如果确实不能坐起，床头要抬高30度以上，这样可以减少误吸风险。”

秋冬季节是心脑血管疾病高发期。夏丽莉提醒，有冠心病、高血压的老人要定期到门诊复诊，居家定期测量血压、数脉搏，建议一天至少测两次。

南京市浦口区江淼路28号8幢一单元103室（第一次拍卖）的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月16日10时至2026年11月17日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上（网址：http://sifa.jd.com/1158，户名：江苏省南京市浦口区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市浦口区江淼路28号8幢一单元103室**。登记建筑面积：248.42平方米，套内建筑面积：218.77平方米；所在楼层/总层数：-1-1/19；建筑年代（竣工时间）：2021年；是否有电梯：有；装修程度：无装修；室内平面布局为三层，一层为两室两厅一厨一卫，下跃两层。

起拍价：212.48万元；处置参考价：303.54万元；保证金：11万元；加价幅度：0.55万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式：自**公告发布之日起至开拍当日止**（非工作时间、双休、节假日除外）接受咨询，有意看样者请提前预约或至现场登记，在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项：竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额（11万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则；标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询：18014459383（戴）　　看样电话：400-9629-877（洪）、17397957971（洪）

联系地址：南京市七里河大街132号　　南京市浦口区人民法院监督电话：025-83768748（于）

南京市浦口区江浦街道珠泉西路9号6栋一单元301室（第一次拍卖）的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月16日10时至2026年11月17日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上（网址：http://sf.taobao.com，户名：江苏省南京市浦口区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市浦口区江浦街道珠泉西路9号6栋一单元301室**。登记建筑面积：122.71平方米，套内建筑面积：97.54平方米；所在楼层/总层数：3/19 ；建筑年代（竣工时间）：2018年；是否有电梯：有；装修程度：有装修；室内平面布局为四室两厅一厨两卫。

起拍价：121.1万元；处置参考价：173万元；保证金：7万元；加价幅度：0.35万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式：自**公告发布之日起至开拍当日止**（非工作时间、双休、节假日除外）接受咨询，有意看样者请提前预约或至现场登记，在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项：竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额（7万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询：18014459383（戴）　　看样电话：400-9629-877（洪）、17397957971（洪）

联系地址：南京市七里河大街132号　　南京市浦口区人民法院监督电话：025-83768748（于）

南京市雨花台区云隐路2号25幢1单元101室（第一次拍卖）的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月16日10时至2026年11月17日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上（网址：http://sifa.jd.com/1158，户名：江苏省南京市浦口区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市雨花台区云隐路2号25幢1单元101室**。登记建筑面积：267.8平方米，套内建筑面积：244.97平方米；所在楼层/总层数：-1-1/7；建筑年代（竣工时间）：2019年；是否有电梯：有；装修程度：无装修；室内平面布局为两层，一层为三室两厅一厨两卫，下跃负一层。

起拍价：323.83万元；处置参考价：462.61万元；保证金：17万元；加价幅度：0.85万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式：自**公告发布之日起至开拍当日止**（非工作时间、双休、节假日除外）接受咨询，有意看样者请提前预约或至现场登记，在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项：竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额（17万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则；标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询：18014459383（戴）　　看样电话：400-9629-877（洪）、17397957971（洪）

联系地址：南京市七里河大街132号　　南京市浦口区人民法院监督电话：025-83768748（于）

南京市浦口区浦珠北路139号万江共和新城地和苑12幢703室（第一次拍卖）的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月16日10时至2026年11月17日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上（网址：http://sf.taobao.com，户名：江苏省南京市浦口区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市浦口区浦珠北路139号万江共和新城地和苑12幢703室**。登记建筑面积：117.14m²；套内建筑面积99.08m²；所在楼层/总层数：7/13 ；建筑年代（竣工时间）：2007 ；是否有电梯：是；装修程度：有装修，室内平面布局为三室两厅一厨一卫。

起拍价：71.82万元；处置参考价：102.6万元；保证金：4万元；加价幅度：0.2万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式：自**公告发布之日起至开拍当日止**（非工作时间、双休、节假日除外）接受咨询，有意看样者请提前预约或至现场登记，在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项：竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额（4万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询：18795868667（吕）　　看样电话：400-8284-666、18795868667（吕）

联系地址：南京市七里河大街132号　　南京市浦口区人民法院监督电话：025-83768748（于）

南京市江宁区栖凤路128号5幢2403室（第一次拍卖）的公告

南京市浦口区人民法院将于**2026年11月12日10时至2026年11月13日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市浦口区人民法院京东网司法拍卖网络平台上（网址：http://sifa.jd.com/1158，户名：江苏省南京市浦口区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市江宁区栖凤路128号5幢2403室**。登记建筑面积：85.92平方米，套内建筑面积：64.64平方米；所在楼层/总层数：24/26；建筑年代（竣工时间）：2023年；是否有电梯：有；装修程度：有装修；室内平面布局为三室两厅一厨一卫。

起拍价：41.03万元；处置参考价：58.61万元；保证金：3万元；加价幅度：0.15万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式：自**公告发布之日起至开拍当日止**（非工作时间、双休、节假日除外）接受咨询，有意看样者请提前预约或至现场登记，在开拍前统一通知集中看样时间。

三、注意事项：竞拍前竞买人的京东账户内应有足够的余额（3万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在京东网司法拍卖网络平台上仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则；标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

标的咨询：18014459383（戴）　　看样电话：400-9629-877（洪）、17397957971（洪）

联系地址：南京市七里河大街132号　　南京市浦口区人民法院监督电话：025-83768748（于）

南京市建邺区乐山路207号13幢一单元502室（第一次拍卖）的公告

南京市玄武区人民法院将于**2026年11月19日10时至2026年11月20日10时止**（延时的除外）在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上（网址：http://sf.taobao.com，户名：江苏省南京市玄武区人民法院）进行公开拍卖活动，现公告如下：（第一次拍卖）

一、拍卖标的：**南京市建邺区乐山路207号13幢一单元502室**。标的物所在层为5层，总层数为33层，建筑面积：92.83m²，套内建筑面积：72.92m²，建筑年代为2015年，两室一厅一厨一卫，有电梯。

起拍价：253万元，处置参考价（市场价）：360.9927万元，保证金：25万元，增价幅度：0.1万元。

二、接受咨询、预约看样的时间：自2026年11月9日起至2026年11月10日（上午9:00-11:30、下午2:00-4:30）止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约后，由南京市南京公证处在拍卖开始前另行统一安排时间进行看样，非工作时间不予接待。看样咨询电话：025-83185361、18851757226（陈）、18851755513（张）、18851752025（朱）。

三、注意事项：竞拍前竞买人的支付宝账户中应有足够的余额（25万元人民币以上）支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、《拍卖须知》有关拍卖法律规则；标的概述、竞买特别提醒请查看《拍卖标的调查情况表》。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfysszc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话：025-83185194（周）

联系地址：南京市玄武区板仓街258号　南京市中级人民法院监督电话：025-83522456