

百科知识

夕阳境界

很多疾病都源于“营养不良” 这5类老人要注意

你可能听过那些百岁老人的故事，感慨他们“真厉害”，却不敢奢求自己能活过百岁。

中国人口与发展研究中心牵头开展的调查显示，百岁老人都有一个共同点：营养状况良好。

近期，英国医学杂志《柳叶刀》发表的一篇综述文章提醒，有1/4的老年人(65岁及以上)存在营养不良，或正面临营养不良风险。营养不良会降低免疫力，给各种疾病可乘之机。《生命时报》邀请上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师唐墨莲、北京协和医院临床营养科主治医师李海龙、武汉市中心医院营养科主任许淑芳，为你，支招如何远离营养不良。

5类老人必须加强营养

老年人营养不良，容易导致免疫力下降，抗病能力弱，肌肉萎缩，体温过低，骨质疏松，认知障碍，跌倒风险升高以及过早死亡等。

《柳叶刀》提醒，相比较而言，以下5类老人营养不良的风险更高，要格外警惕：

1.患有慢性病
老年人常患有多种慢性病，并伴有炎症发生。机体处于慢性炎症时，促炎因子作用于神经中枢，会阻碍食欲激素发挥作用，导致食量减少。

2.口腔状况差
随着年龄的增加，牙槽骨容易萎缩，很多老人的牙齿会出现松动脱落，从而影响咀嚼和吞咽。

有些老人只能吃非常软烂的食物，食材种类和摄入量都受限，也容易造成营养不良。

3.长期住院
老年人住院如果超过14天，可能会因医

院餐食不合胃口、治疗要求的禁食等，出现营养不良。

4.离群寡居
老年人离开工作岗位，特别是空巢、独居的老年人，容易发展到离群寡居的状态，也会出现食欲下降，容易营养不良。

5.饮食观念不健康
有的老人将某些食物当作治疗疾病的药物，将另一些视为健康的大敌，主观上给自己的饮食增加了很多限制，容易出现营养不良。

还有的老人觉得吃饱就可以，饮食模式单一，也容易导致营养不均衡。

如何识别家中老人是否营养不良

国际上多项指南建议，对老年人进行营养不良风险筛查。《柳叶刀》此次刊文推荐使用新的鉴别标准，其中包括“两种诱因”和“三个表型”：

两种诱因，即食物摄入量少或种类同质化，患有严重疾病或处于炎症状态。

三个表型，即肌肉质量下降、非预期体重下降和低体重指数。

体重指数BMI=体重/身高的平方(国际单位kg/m²)。年龄≥70岁者，体重指数<22；年龄<70岁者，体重指数<18.5。这两类人都属于低体重指数。

“两种诱因”和“三个表型”各自至少存在其中一项时，即可证明存在营养不良风险。

营养不良表现出来的症状大多不直观，容易被忽视。出现以下现象，都可能表明老人营养不良，要引起注意：

●近期体重下降或消瘦；
●肌肉力量变差；
●头发易断、易脱发；
●皮肤粗糙、褶皱加重；

●眼睛发红发炎、视力下降；
●嘴角干裂或舌炎、舌裂；
●丢三落四、记性变差。

改善老人营养的两个关键

加强营养是每一位老人的必修课，对防病、防跌倒、防贫血等都有重要作用。

改善老人营养要做到两点：一是均衡，换句话说就是“杂”；二是适量。

具体来说，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类，平均每天摄入食物要在12种以上，每周25种以上。

1.每人每天推荐摄入谷类食物200~300克，其中包含全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克。

2.餐餐有蔬菜，每人每天摄入新鲜蔬菜不少于300克，深色蔬菜占1/2。

3.天天吃水果，每人每天应摄入200~350克新鲜水果，需注意的是，果汁不能代替鲜果。

4.奶制品要吃够，每天尽量保证摄入300毫升以上的液态奶。

5.鱼、禽、蛋类和瘦肉类，平均每人每天摄入量应为120~200克，每周最好吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。

已出现肌肉减少的老年人，可适当增加蛋类食物，在每天一个鸡蛋的基础上，再增加1~2个蛋清。

存在咬不动、食无味、吞咽难、消化差等情况的老年人，推荐做到以下几点：

1.“软”度不够，烹饪来凑
●咀嚼能力差的老年人可以选择质地偏软的食物，如鱼肉、海参、虾、豆腐、冬瓜、丝瓜、火龙果、香蕉等。
食物制作上尽量选蒸煮；烹饪时把食物剁碎一点或做成粥羹；燕麦、荞麦等含麸皮

粗粮至少提前半天泡发；炖肉时可加陈皮、山楂，软化肉质。

●有吞咽困难的老年人
可把食物做成单一的肉泥、粥羹形式，减少对味觉的影响；适当延长炖煮时间或添加增稠剂，以增加食物含水量。

2.增甜提酸，改善食欲
人类对甜味和酸味更为敏感，味觉差的老人可适当在食物中增加甜味或香醋、柠檬汁等。

3.吃动结合，促进消化
少吃带馅儿的食物，油多且不好控制摄入量。运动能促进胃肠道蠕动，老人可根据自身情况适当进行有氧锻炼，如走路、散步、慢跑。

4.足量饮水
足量饮水是保障消化、食欲的前提之一。低身体活动水平的老年人每日饮水量至少1500毫升。但如果有心肺疾病，具体饮水量要遵医嘱。

5.积极治疗口腔疾病
老年人要重视相关疾病，及时安装假牙，尽量把疾病和身体功能衰退对吃饭的影响降到最低。

怎么吃，简单易记版：
每天不少于4个拳头大小的蔬菜+1个拳头大小的水果；
每天1个鸡蛋+1杯奶；
每天2个拳头大小的主食+2根手指大小的肉；
每天7~8杯水；
控油(每天不超过3个白瓷勺的量)、控盐(每天不超过1个啤酒瓶盖的量)。
来源：生命时报

忙一点，是好事

人到一定年龄，本该是闲下来的时候，比如退休后，比如晚年。周作人就曾说：“得半日之闲，可抵十年尘梦。”可见，闲一点，是很多人梦寐以求的。

人生都有打拼的时候，比如青年，比如壮年。那时候，忙是一种常态，也是一种追求，这我们的前半生蓄积了太多的疲惫。所以有不少人，梦想到了夕阳红时，让自己彻底闲下来，洗去一身疲惫，安度晚年。

但真到了这一刻，让自己彻底闲下来好不好呢？

孙工当了一辈子工程师，人生大半程时光是陪图纸度过的。退休时，头发秃了，眼睛花了，身体也“三高”了，朋友对他讲，这都是累的，退下来就好好休息吧。

孙工也觉得是这个理，忙碌了一辈子，他也该闲一闲了。闲下来的孙工每天读读报，看看电视，他不想图纸了，也不去和老友们摆谈交流。半年、一年时间过去了，孙工彻底闲下来了，他失去了朋友，失去了和外界沟通交流的机会，徒增的是索然无味，是比身体“三高”更可怕的一种心态，那就是孤独。孤独如影随形，让他失眠，让他消化不良。孙工后来感慨说：“还是忙一点好啊！”

同样，带了一辈子学生的曾教授退休了，但他没有让自己彻底停下来，他上午去游泳馆游泳健身，下午去老年活动中心练合唱。游泳和唱歌都不是曾教授的专长，但却让曾教授的日子充实而惬意。傍晚，他陪着老伴在公园散步，精力充沛的曾教授会情不自禁地打趣道：“人闲事非多，一忙解千愁。”

是的，闲是每个人的期许，但绝不是安度晚年的一种好选择。一忙解千愁，一闲生百病，说的是闲与忙都要有适度。“三分闲，七分忙”，这是古人总结出来的人生至理。忙久了，身体会累；闲久了，身体会垮。忙闲适中，张弛有度，才是人生最好的状态。

所以，每一个老年朋友，偶尔闲一闲，经常忙一忙，这才是最美的夕阳红。

杨力

每天快走11分钟，好处超乎你的想象

日前，发表在《英国运动医学杂志》(《British Journal of Sports Medicine》)上的一项研究显示，每天11分钟(每周75分钟)的中等强度锻炼，比如快走，就足以降低心血管病、脑卒中和某些癌症的发病风险。

该研究指出，目前多个指南建议，成年人每周至少进行150分钟中等强度的体育活动或75分钟高强度的体育活动，但多数人为难地表示做不到。

但即使每周运动量达到推荐的一半，都会带来明显获益：每周进行75分钟中等强度的体育活动，可降低23%的过早死亡风险。



研究人员表示，中等强度的体育活动可以提高心率，让你呼吸更快，但你仍然可以在活动中说话。例如：快步走、跳舞、骑自行车、打网球、徒步。

没时间锻炼，日常试试快走

快走是最基本且安全的运动，除非因行动不便或平衡能力不佳而容易跌倒，或是因认知退化而容易迷路，几乎没有人不适合快走。

1.快走的人，骨骼“硬朗”
江苏省扬州大学附属医院骨科副主任医师时代2022年在人民日报健康号“骨科大夫时代”刊文表示，骨骼健康状况好的老人，骨骼能够支持他们进行更好的运动，自然走的速度

会快一点，甚至有些老人还能够小跑一段。

有的老人钙质流失过多，骨骼密度低。好比空心的树干一样，外表看着完好无损，实际上里面已经空掉了。这样的骨头又怎么能够让他们健步如飞呢？

2.快走的人，心肺功能强
北京老年医院老年病临床与康复研究所副所长宋岳涛在健康时报刊文谈到，走得快特别能说明心肺功能好。

正常人的心率在每分钟60~100次之间。走路的时候，心脏需要强有力的支持，就像汽车跑得快，发动机必须要强劲有力。试想一下，一名心脏病患者肯定走不快。同时，走路的过程中也离不开呼吸系统的支持。

如果一个人的肺功能不好，走几步甚至没走路就喘起来了，那么这样的老人肯定也走不快，预期寿命也不容乐观。

3.快走的人，衰老得慢
2019年，刊登在《美国医学会杂志》子刊《JAMA Network Open》上的一项对近千人的研究发现，相比走路快的人，走路慢的人各项身体机能会有提前衰老风险。

4.快走的人，患心脏病风险低
2017年，发表在《欧洲心脏杂志》(《European Heart Journal》)上的英国的一项对42万人的调查发现，相比于走路快的人，走路慢的人不仅患心脏病的风险更高，而且因心脏病死

亡的风险增加了近1倍。

走路比较快的人，他们的心脏功能往往更强大，跳动更有力，血液循环顺畅，心脏疾病也会随之减少。

健康快步走，做到这3点

走路是最简单的运动，了解自己适合的速度，选择恰当的时机和地点，才能真正走出健康。

1.什么样的速度才算快走？
由于每个人的腿长及关节柔韧性不同，会导致步幅大小不一，所以，所谓速度是因而异的。

就个体而言，以每分钟能完成的步数作为速度参考是比较科学的，每分钟完成120~140步即可定义为快走。这样的步行速度既能达到健身效果，也容易坚持。

2.如何选择锻炼场地和环境？
快走是一种比较简单的运动，对于场地来说没有特殊的要求。

只要路面平坦，空气新鲜，没有安全隐患的场地就行，比如公园、绿茵走道等。尽量不要在马路边或人流量比较大的地方锻炼，也不要雾霾时锻炼。

3.快走的正确姿势是什么样的？
迈大步，后腿跟着地，然后过渡到前脚，脚跟着地，接着再以脚掌用力蹬离地面，膝盖微屈，抬头挺胸，腰背挺直，双臂主动摆动。摆动双臂时，有节奏地摆到胯后。

来源：健康时报

你最近睡得好吗？现实是很多人都会有“我的睡眠被偷走”的烦恼与无奈。早睡打卡、睡前泡脚、换一张舒服的床垫……经过不同的努力与尝试，你的睡眠及格了吗？改善睡眠，从这4方面入手。

1.学会减压
不少人都有体会，第二天有重要事情压在心中，往往不易入睡或易早醒。压力也会影响睡眠，《中国睡眠研究报告2023》(下文简称《报告》)显示，自己或家庭收入的压力每增加1个单位，主观睡眠质量好的可能性便会降低11.4%；工作或学业压力每增加1个单位，主观睡眠质量好的可能性便会降低15.8%。

可通过合理做计划、倾诉、冥想、运动等缓解压力；睡前通过听音乐、热水泡脚等，把紧张的事情释放出去。

2.经常运动
《报告》显示，运动健身人群睡眠质量与睡眠满意度均良好。据调查，59.80%的运动健身人群在健身后睡眠更安稳了，56.22%的运动健身人群在健身后可以更快入睡。每天坚持运动30分钟有助改善睡眠，尤其是有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

3.规律生活
一般推荐22时30分左右上床，周末及假期也不要相差太多。一旦形成内在生物钟，身体就会产生记忆，每天到了这个点就会产生困倦。此外，还可以尝试建立睡前“仪式”，比如泡脚、泡脚、冥想、阅读等，既能放松自己，同时也为入睡做准备。

4.睡眠环境
除了个人习惯，环境对睡眠的影响也不可忽视。值得一提的是，《报告》发现，拥有良好休息环境的人，更容易拥有好的睡眠。其中，针对居住环境的调查显示，76.2%的受访者认为卧室睡眠环境，如是否安静、遮光等影响睡眠质量；59.0%的受访者认为寝具因素，如床垫、枕头等影响睡眠质量。

床具可以说是与人最亲近的家具，舒适的床具是获得优质睡眠的必要条件。《2021床垫消费新趋势报告》显示，约49.8%的我国受访者表示已超过五年未更换过床垫，相较于欧美等发达国家平均每三年换一次床垫，我国居民的床垫焕新观念相对薄弱，针对睡眠产品的消费理念依然亟待提升。

改善睡眠从这4方面入手

来源：生命时报

停!别在水龙头下面冲洗生肉了

关于“生肉要不要洗”的讨论多次登上网络热搜，买回家的生肉，到底用不用洗？其实，重点在洗肉的动作。

很多人会将肉直接放在水龙头下冲洗，其实，这个“冲洗”习惯很容易造成交叉污染。

《生命时报》采访了科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋、中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆，给出正确处理生肉的方法。

染，比如鸡肉中的弯曲杆菌、沙门氏菌，牛肉中的O157:H7型大肠杆菌，生蚝中的创伤弧菌等。寄生虫问题也很普遍，比如猪肉中的猪肉绦虫。

如果用水龙头直接冲洗生肉，不但不能洗掉上面的细菌，四处飞溅的水花还会让细菌污染厨房水槽、案板、料理台、菜刀。如果下次再洗水果等生吃的食品时，可能就会遭细菌污染，埋下食品安全隐患。

构都建议，生肉不要在水龙头下冲洗。

可以用一个专门的盆子浸泡清洗，洗完之后将生肉放到用于加工生食的案板上，把盆内的水倒掉，及时用洗洁精洗盆子、晾干。

如果非要用水龙头冲洗，最好将水流调小一些，然后把肉尽量放到池子底部，避免水花溅到其他食品表面。

提醒：如果洗完肉或者手接触过肉类食品后还要接触其他食品，一定要先用肥皂认真清洗。不然，生肉类中的致病菌、寄生虫等危险因素可能随着手转移到其他食品中，造成交叉污染。

来源：生命时报

为什么不建议直接冲洗生肉

正确清洗生肉的办法

生肉类很容易被各种细菌、寄生虫等微生物污

包括美国农业部、英国卫生服务体系等权威机