

## 老年人饮食， 应做到十个“宜”



科学饮食是晚年健康的基石。老年人饮食讲究十个“宜”。

### 1、食物宜杂

人体需要从不同食物中获取营养，建议老年人选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物，注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

### 2、质量宜高

以补充蛋白质为例，常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老年人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上，建议多吃鱼、虾。

### 3、蔬果宜鲜

颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多，能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素，如茄子；绿色的蔬菜富含叶绿素、叶黄素，如菠菜。

### 4、饮水宜勤

老年人对口渴的敏感度下降，因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等，另外，单独补充900~1200毫升水和茶。

### 5、数量宜少

老年人基础代谢率降低，建议61~70岁的老年人总能量摄入较青壮年降低20%，71岁及以上的老年人总能量摄入降低30%。摄入食物量虽然减少，但品种不能少。

### 6、饭菜宜精致

老年人的饮食制作要更精致，注重色、香、味、形调配。

### 7、质地宜软

由于老年人的消化液、消化酶及胃酸分泌减少，

会影响食物消化吸收，所以老年人的饭菜质地以软烂为宜，应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

### 8、饮食宜热

食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的，因此，温热的饮食最适合上年纪的人。

### 9、吃饭速度宜缓

细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康，同时也有利于消化吸收。

### 10、口味宜淡

年纪大了，不免出现胆固醇和甘油三酯等升高，需要控油；老年人的糖耐量会下降，需要减糖；老年人要避免高血压的出现，需要减盐。此外，还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

志红

## 春夏交替易困乏 三个方面来调养

随着立夏节气到来，天气也逐渐转暖。春夏之交很多人出现头昏、困倦、疲乏、睡不够、食欲不振等困乏症状。专家介绍，春夏之交的困乏与阳气的升发有关，此时若阳气升发不利，清窍失养就会出现困乏。除此之外，肝木过剩，克制脾土，脾失健运，痰湿内盛会阻滞气机，使阳气运行受阻，亦可出现困乏，因此肝脾不和者好发。

春夏之交，人们的皮肤毛细血管扩张，皮肤的血流量增加，供应脑的血量和氧相对减少，大脑会自动进行保护性调整，兴奋性降低，人们因脑组织的自我抑制而产生困倦感。如果困倦明显，就说明人体不能顺应自然变化，存在阴阳失和、气血失调、脏腑失衡等问题，需要及时调整、避免疾病发生。

特别要注意的是，季节交替时早晚有温差，心脑血管疾病的发病率存在升高情况。肝胆湿热、肝火亢盛的高血压病患者，如果出现精神不振、懒言、头晕、乏力、四肢沉重等症状，可能是中风的表现。据统计，70%以上的中风患者在发病前的5~10天会频繁打哈欠。如果伴有肢体麻木、无力，头晕、头痛、口眼歪斜、言语不清、反应迟钝、性格改变等症状，要高

度怀疑是神经系统疾病，一旦出现这些症状，一定要引起重视及时就医。

临床上可通过针灸配合中药来缓解季节交替的困乏，根据不同体质辨证论治，升提清阳之气，缓解困意。头为诸阳之会，选取头部的百会、风池等穴位，配合按揉太阳、点压睛明、按揉肩井、肾俞、足三里等穴位能健运脾胃、升阳扶正，具有祛除困乏、疲劳症的作用。同时，还要从睡眠、饮食、运动三个方面进行调养：

### 养成良好的作息习惯

此时宜早睡早起，中午最好午睡半小时，睡好“子午觉”，人体阴阳调和，有助于缓解困乏。

### 饮食均衡

适量增加桂圆、红枣等甘味食物，健脾养脾，忌食辛辣动火的食物，避免多食生冷、油腻的食物，这些食物会损伤脾胃、阻遏人体阳气升发。另外还要补充水分，促进血液循环，排出体内毒素，有助于减轻症状。

势时，应警惕脑梗塞。专家表示，除了“剪刀步”，老年人出现以下症状，也可能是脑梗塞的信号：

#### A. 突然眩晕

患者突然眩晕可能与脑动脉供血不足有关，脑供血不足会影响脑干和小脑的平衡神经，因此眩晕是脑梗塞发病的典型征兆。

#### B. 突然失明

患者出现单侧短暂性的视物模糊，或者某一只眼睛突然看不见，几分钟后又恢复正常，可能是脑梗塞的先兆。

#### C. 四肢麻木

当颈内动脉的供血不足时，影响大脑皮层前后回流，患者会出现四肢麻木无力的症状，甚至会出现脸部、嘴唇突然麻痹，导致嘴歪和流口水的情况。

## 春夏之交 易困乏



### 适当户外运动

动则阳气升，可以选择散步、打太极拳、八段锦等舒缓的运动，有助于克服春夏交替带来的困乏烦恼。

马俊玮

## 走路“剪刀步”

## 当心脑梗塞

宋阿姨发现自己最近走路姿势不太对，迈步子时两条腿像在画圈，两个膝盖经常碰到一起，从后面看走路的姿势像一把剪刀。而且还感觉腰膝酸软，走起路来十分吃力。到医院检查，被查出了脑梗塞。

### 眩晕、四肢麻木，要警惕脑梗塞

专家说，宋阿姨之所以走路时出现“剪刀步”，主要是因为脑梗塞使偏侧肢体出现活动障碍，造成患侧肢体活动不灵活。

宋阿姨走路时以健康的腿做支撑，患侧肢体因腿部肌肉力量下降、肌肉萎缩，在行走时靠身体的力量和惯性甩到前面，像圆规一样画了半个圈，从背后看形似剪刀。因此，当老年人出现“剪刀步”等奇怪的走路姿

### 有效预防脑梗塞，要积极控制高血压

该如何预防脑梗塞呢？专家建议：

#### A. 控制高血压

长期血压高会加快患者动脉硬化的发展，有效控制高血压是防止发生脑梗塞的重要手段之一。

#### B. 禁止吸烟

吸烟可加快动脉粥样硬化，是脑梗塞的危险因素之一。

#### C. 放松心情

过于激动、紧张、忧郁是脑梗塞发病的精神因素。另外，要养成规律的作息习惯，避免劳累，尽量不熬夜。

张杰