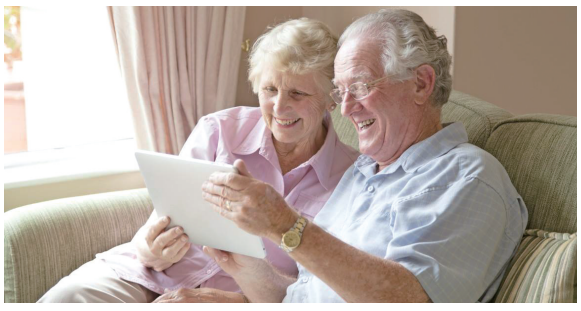


老年生活要潇洒一点

古人说：“叹人生，不如意事，十常八九。”老年生活不如年轻时精力充沛，不如中年时社交频繁，尽管有诸多“不如”，但若能打开心扉，消解心中担忧，依然能“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。

□据《生命时报》

逞能不如服老

中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍表示，老人退休后没有了事业支持，自我评价和认同感降低，从而用一些“逞强”行为证明自己。这是可以理解的，但老人要客观承认自身体力与年轻时的差距，凡事量力而行，不要勉强。家人应关心和叮嘱老人，适当让其参与家务，让他明白自己是被需要、被重视的。

抱怨生病不如与病共存

有些老人难以接受生病的事实，整天抱怨，吃不下睡不香，忧心忡忡，无法安心治疗，结果越病越重。杨萍说，疾病就像洪水，越怕越容易被吞没，只有树立积极健康的心态，才能在疾病和自身之间筑起一道堤坝，提升免疫力，延缓疾病的发生发展。建议老人不要把生活重心完全放在治疗上，在坚持服药、治疗、检查的基础上，转移注意力，调整生活节奏，让抗病成为日常生活中最普通的一部分，与病共存。

追求长寿不如活得有品质

中国心理学会老年心理专业委员会理事王一牛说，只有把生命的质量与长度结合起来，才是真正意义上的长寿。与其盲目追求长命百岁，不如乐天知命，安排好每天的生活。培养一些兴趣爱好，如太极拳、旅游、书法、戏曲等，既有利于健康，又能陶冶情操，让人生最后阶段丰富多彩。

吃补品不如均衡饮食

很多老人平时舍不得吃穿，却听信宣传，花费大笔开支买保健品。杨萍表示，保健品不能替代药品和自然食物，过度服用保健食品，非但不能促进健康，还有损身体。王一牛认为，老人饮食要保证食物多样化，多摄入果蔬，每天吃一些奶类和豆制品，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。注意饮食清淡，少盐少油。

□ 饮食

开学啦！营养师支招孩子午餐

开学了！对于学生们来讲，午餐吃得好，身体各项机能才能高效运行，一天的学习也就得心应手。专家介绍，午餐在一天三餐中为人体提供的能量和营养素都是比重最大的，都占了40%。毫不夸张地说，午餐对学生而言是最重要的一餐。那么，如何为孩子安排这么重要的午餐呢？

专家提醒，午餐不仅要吃饱，还得吃“好”。午餐食物要搭配好三大类食物，分别为肉、蛋、鱼、大豆或豆制品等富含蛋白质类的食品，两种或以上的新鲜蔬菜，以及米饭、面或粉等富含淀粉食物。三类食物重量占比约为1:2:3为宜。

保证足够的碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够，这样才能提供脑力活动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类，宜选择淀粉含量高的谷类，如米饭、面条等，不同年龄学生，主食量略有不同，大约为200克～500克（煮熟后的大致重量）。

除了选择一般谷类，午餐中若有少许粗粮谷类搭配则更好，如此一来，下午的血糖会更稳定，使大脑中的糖来源更持久，学习效率更高。粗粮可选择玉米、红薯、小米、燕麦等。

蛋白质可提高机体的免疫力，帮助稳定餐后血糖，为人体生长发育提供物质补充。高质量的蛋白质来源有奶、鱼、肉、蛋、大豆或豆制品，总重量为50克～150克（生重）比较适宜。

蔬菜和水果不可少

蔬菜是维生素和纤维素的主要来源。绿叶蔬菜普遍含纤维素较多，可帮助调理肠胃，其次是根茎和瓜茄类蔬菜。午餐的蔬菜应有两种或以上，总量约200克。在午餐后或下午上学前吃一个水果，不仅可以满足孩子吃零食的喜好、补充人体所需的矿物质和维生素等重要营养成分，还可以补充具有调节身体健康功能的果酸、可溶性膳食纤维和植物化学物质。

除此之外，如果经常摄入一定的菌菇类食品，则更能帮助平衡学生午餐膳食营养。

□据《生命时报》



□ 提醒

喝樱桃汁有利肠道健康



美国阿肯色大学的一项新研究发现，连喝五天樱桃汁就可以整体改善人们的肠道健康状况。

研究人员选取9名23~30岁、身体健康的成年人，让他们每天喝8盎司（约合227毫升，一次性纸杯一杯量）美国最常见的蒙特默伦西酸樱桃浓缩果汁，连续喝5天。研究前后，研究人员采集受试者的粪便样本，并通过调查问卷对他们的整体饮食质量进行调查。结果发现，受试者肠道内好细菌的数量明显增加，免疫系统功能增强。

研究人员在实验室的模拟消化道中分析酸樱桃汁发现，其中所含的抗氧化剂（即多酚类物质）可以保护肠道血管内层、减少炎症，提高好细菌数量，促进其存活和繁殖。专家指出，平时爱吃水果、蔬菜和富含膳食纤维健康饮食的人能够更好地消化酸樱桃汁中的抗氧化物质，因而特别受益于该饮品。

□据《生命时报》

□ 前沿

人工智能有望用于预测肿瘤病变

英国科研人员领衔的团队在《自然·方法学》上发表报告说，机器学习技术能够在大量癌症数据基础上总结出肿瘤病变的一些规律，这将有利于医生及时判断病情发展趋势，开展更有针对性的治疗。

伦敦癌症研究所与爱丁堡大学等机构研究人员从178名肺癌、乳腺癌、肾癌以及肠癌患者身上获取了768份肿瘤样本，通过分析不同类型肿瘤样本来获取它们的详细变异数据。

研究人员介绍说，他们开发出的人工智能工具，可利用机器学习技术分析这些数据，进而识别出肿瘤病变中一些重复出现的特征，总结出规律，再结合现有的癌症生物学等方面信息，预判肿瘤未来可能出现的变异。

□据新华社

