老人饮食做到十个“宜”



科学饮食，是晚年健康的基石。老人饮食讲究10个“宜”，下面为老年朋友详细介绍。

食物宜杂：建议老人每日选择谷薯类、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。

质量宜高：肉类选择上，建议多吃鱼虾，尽量采用清蒸或白灼的方法。

蔬果宜鲜：颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质，能调节免疫力、预防慢性病。

饮水宜勤：老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。

数量宜少：老人基础代谢率降低，摄入食物量虽然减少，但品种不能少。

饭菜宜香：年纪大了，嗅觉和味觉会变迟钝，导致食欲降低。因此，老人的饮食制作要更精致，注重色、香、味、形调配。

质地宜软：由于老人消化液、消化酶及胃酸分泌减少，会影响食物消化吸收，所以老人的饭菜质地以软烂为好。

温度宜热：老人对寒冷抵抗力较差，一旦食用生、冷、硬的食品，会影响消化吸收，甚至引起腹泻。

速度宜缓：细嚼慢咽有利于保证食物粉碎效果和胃部健康的重要方式，同时也有利于消化吸收。

口味宜淡：年纪大了，需控油；老人的葡萄糖耐量会下降，需减糖；还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

最后提醒，如果老人因各种原因长时间进食量减少，请在专业营养师指导下适量选择肠内营养制剂作为膳食补充。 □据《生命时报》

□释 疑

红肉吃得多，糖尿病风险大



新加坡国立大学医学院发现，吃肉与患糖尿病的风险有一定关系。他们以亚洲人为对象进行了一次大规模调查。结果发现，食用过量的红肉，如牛肉、猪肉和加工肉等会增加患糖尿病的风险，而吃白肉，如鱼、鸡肉等可使风险下降。

研究人员以6.3万名45~74岁的新加坡居民为对象，进行了11年的追踪调查。结果显示，吃红肉最多的组与最少的组相比，患糖尿病的风险上升了23%。专家指出，红肉中的亚铁血红素、饱和脂肪酸和烹调中的烧焦部分所含的糖化最终产物等，对胰岛素的敏感性和分泌会带来不良影响。尤其是亚铁血红素，能引起过氧化和炎症，以致降低胰岛素的敏感性。

吃鱼的结果却相反。日本进行了约5万人的调查，结果表明，吃鱼、贝类越多，患糖尿病的风险越低。 □据《生命时报》

□运动

科学跑步九个细节

大量研究证实，长期跑步可提高人体心肺功能，调节血压、血脂、血糖水平和内分泌系统，降低中风、骨质疏松、抑郁等风险。不过，跑步不当会引起一些问题，常见的有膝盖损伤、足底筋膜炎、跟腱炎等。要想科学有效地跑步，需注意9个细节。

强度。建议锻炼者进行中等强度的跑步，一般指达到有点累、气喘、需费点力才能说话的程度。

时间。每次跑步最好持续20~60分钟。每周进行中等强度跑步至少150分钟。在身体允许的条件下，如果你想获得更多运动益处，每周可跑300分钟。

里程。日常健身跑，每次以3~5公里为宜。每周里程上限不超过92公里。

频率。每周跑3~5次适合大多数人。

场地。有条件的话最好选塑胶场地，其次是在公园，尽量避免在较硬的路面长时间跑步。

跑鞋。高足弓、体重偏重者需缓冲性能好的鞋，扁平足者需支撑性能好的鞋，正常足者可折中选择。

热身。跑步前的热身运动以动态拉伸为主，如下蹲抱膝、弓箭步蹲、后踢腿、侧压腿等。

姿势。跑步时要保持头正对前方，肩部适当放松、稳定，以肩为轴前后摆臂，肘屈曲90度。

调节。跑步者要通过呼吸、心跳、疲劳感、肌肉和关节的酸痛反应等调整运动节奏。

□据《生命时报》

□ 养生

梳头，你梳对了吗？



生活中，很多人不在意梳头这件小事。其实，正确梳头对健康和美发都很有帮助。

不要一梳到底。正确做法是先用手握住一截头发，然后从头发的中间部位慢慢梳向发尾，梳顺以后再从发根开始梳，依此慢慢进行。

1.常清理梳子。清理时，塑料梳子可以用水泡一下，再用牙刷、肥皂刷洗。木质、牛角等做成的梳子不宜水洗，可以用线进行清理。

2.短发也要梳。有人认为只有长头发的人才需要梳头，而头发比较短的人就不用梳头。其实，短发也要常梳，以促进头部血液循环。

3.梳梳头皮。头部汇聚了人体十二经脉和奇经八脉，有近50个穴位，因此梳头皮能起到按摩作用，可使头部经络气血通畅，加强头皮经络系统与全身各脏器间的沟通。

4.头发干了再梳。洗头时，发丝膨胀，变大变软，平时附着在毛鳞片上起润滑保护作用的油脂也都被洗去了。这个时候梳头，发丝间摩擦增大，毛鳞片就容易张开、翘起，继而受损。因此，一定要在彻底晾干后再梳头。

5.少用塑料梳子。塑料梳子摩擦力大、易起静电，刺激头皮，不适合长期梳头。角质梳子是最理想的选择，比如牛角梳、羊角梳，对人体刺激很小，角质本身也比较光滑，不会让发质变差。

6.别只用一把梳子。宽齿梳子可以打开头发，平梳可以梳理发型，牛角梳可以按摩头皮。不同的梳子可以发挥不同的作用，使用起来更得心应手。

□据《中国妇女报》

□前 沿

老年人降压需缓慢谨慎

5月17日是世界高血压日。中国医学科学院阜外医院专家认为，老年人由于常存在单纯收缩压高、合并症多、容易发生低血压等情况，降压需要缓慢、谨慎。合并症多、比较衰弱的老年人，可以先将血压目标定在<150/90毫米汞柱；如果能耐受，可以进一步将目标血压定在<140/90毫米汞柱。降压过程中密切观察，以不引起缺血症状或不适为原则。老年高血压患者舒张压不宜低于60毫米汞柱。

对于80岁以上的高龄老人来说，血压并非越低越好。研究结果显示，高龄老人收缩压在107至154毫米汞柱范围内，具有较低的死亡风险。

□据新华社

□美 味

初夏吃桑葚 甘甜兼养生



时值春夏之交，正是貌不惊人却大名鼎鼎的桑葚上市季节。不知桑葚者，视之为普通水果，当面错过；而知桑葚者，则连吃带收，当它是宝。

桑葚不仅美味，还有药用价值，古今医家用药经验的总结，桑葚可谓是“男人的加油站，女人的美容院”，一点也不夸张。桑葚味甘性寒，无毒，其药用价值何止七种，略举如下：单食，主消渴。利五脏关节，通血气。治热渴，生精神，及小肠热。

益肾脏而固精，久服黑发明目。现代医学研究也证实，桑葚含多种有益于人体的成分，其营养和保健价值为诸多水果中的佼佼者。最后，还要提醒一句，桑葚不宜过量食用，小孩更不宜多吃桑葚。 □据《广州日报》

□新 说

生气比悲哀对老年人伤害更重

美国研究人员发现，与悲伤相比，生气对老年人心理健康伤害更重，可能增加炎症风险，而长期炎症水平较高关联心脏病、关节炎和癌症等慢性疾病。

康科迪亚大学研究人员以年龄59至93岁的226人为研究对象，分为两组：59岁至不满80岁为老年早期，80及80岁以上为老年晚期。这些研究对象在一周内完成问卷调查，内容涉及他们是否生气或悲伤。另外，研究人员经由血液样本检测他们炎症水平，了解他们是否患与年龄相关的慢性疾病。

结果显示，对80及80岁以上的老人而言，每天生气关联炎症水平和慢性疾病比例较高；不满80岁的研究对象没有这种关联。另外，悲伤与炎症反应和慢性疾病均没有关联。 □据新华社

吸烟、饮酒等可能导致骨质疏松

除年龄、性别等因素外，骨质疏松还与吸烟、饮酒、药物等因素有关。美国一项新研究发现，这些因素容易导致线粒体受损，从而引发骨质疏松。

线粒体被称作细胞的“能量中枢”。这项新近发表在《美国实验生物学协会联合会杂志》上的研究指出，吸烟等因素可影响线粒体功能，导致破骨细胞增殖，引发骨质疏松。在动物骨骼的新陈代谢中，破骨细胞会分解骨骼组织，而成骨细胞会形成新的骨骼组织。如果破骨细胞过度活跃，就可能导致骨质疏松等疾病。 □据新华社