

主动健康 更能实现高质量长寿



实现有质量的长寿，最关键是要主动健康。(资料图片)

如今，随着生活质量的提高，90岁老人不稀奇，百岁老人也越来越多。然而，与老龄化相伴的是多病共存，“长寿不健康”问题较突出。如何实现高质量长寿？专家给出综合方案。

胖瘦无标准 肚子大了不好

专家指出，为了健康长寿，老年人每日营养要做到：种类丰富、高营养密度、达标不过量。具体来说，不仅要有荤有素，还可以有正餐有小食，食物品质也要高。多摄入瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质，以及新鲜蔬果和全谷物等。在分量上，可以自己的手为参考，每天保证4拳头至5拳头大小分量的主食（如馒头、米饭），2掌心至3掌心的蔬菜，2捧蔬菜、1个水果、1个蛋，加2杯牛奶。

一些老人害怕起夜上厕所，晚上不敢喝水，建议白天要多饮水，以1500毫升至1800毫升为佳，但油脂每天不超过25克，盐控制在6克内。

关于胖瘦问题，没有统一答案。现代循证医学证据显示，微胖的老人更长寿，具体来说，BMI在超重到轻度肥胖范围内(24.0—31.9)的老人寿命更长，死亡率更低。专家建议老年人的BMI不低于20，高龄老人应大于22。腹部脂肪过多也就是“中心性肥胖”，对健康的危害最大，老年男性腰围应小于90厘米，女性腰围应小于80厘米。



(据《新民晚报》)

长寿有个性和共性原因

专家称，实现有质量的长寿，最关键是要主动健康。

长寿的原因有个性也有共性。有些百岁老人一辈子住在绿水青山的地方，有些老年人90多岁还爱吃辣，这些都归于“基因”。从某种角度讲，长寿没有固定公式，能“自愈”就是最好的。对大多数老年人而言，要保持良好的健康行为习惯，营养充足、积极锻炼、保证睡眠和心情愉悦。

“心态好”是长寿者的一个共性。人老了，最怕“失能”，为尽可能减少失能，就要改变变老的方式。怎么做才好？专家表示，不要觉得自己老了就没用了，老年生活要找到一些兴趣爱好或愿意长期坚持的事，如志愿活动、照顾小孩，或种花、养宠、唱歌、健走等娱乐性活动，让自己有个“念想”，提升价值感。

可以“撸铁” 别碰重型器械

专家介绍，运动有助于维持和改善老年人的肌肉功能，不论是“撸铁”（抗阻力运动）还是有氧运动都可以，但要因人而异、量力而行。

抗阻力运动，可以有效增加肌肉质量和力量，建议每周2次至3次，例如小重量的哑铃、深蹲、弹力带等。健步走、游泳等有氧运动，有助于提高心肺功能和整体健康水平；太极、八段锦等平衡和灵活性训练可以改善机体的活动度，预防跌倒。建议每周运动不少于5天，每次不少于30分钟。

“健身房中的重型器械并不适合老年人，易造成椎体压缩性骨折。”专家表示，“我们在公园里看到的撞树、倒走、吊脖子等错误运动方式，老年人不要轻易尝试。”

(据《新民晚报》)

换季不生病 收好这份饮食速查表

换季之时，天气并未立刻转凉，但昼夜温差开始加大、空气逐渐干燥。作为临床营养师，最常被问到的是该怎么吃才能不生病、不长膘？今天就从营养学的角度，给大家一份“立秋后饮食速查表”，帮大家把节气变化拆解成可操作的饮食方案。

一周食材速配清单

全谷物：燕麦、糙米、藜麦、红薯、玉米
蛋白：鸡胸、鳕鱼、虾仁、北豆腐、鸡蛋、低脂奶
蔬果：西兰花、胡萝卜、彩椒、菠菜、番茄、黄瓜、梨、苹果、桃子
坚果/种子：巴旦木、亚麻籽
调味：橄榄油、亚麻籽油、芝麻酱、低钠盐、柠檬

一日饮食样板餐

早餐(7时至8时)
燕麦40克+脱脂牛奶250毫升，微波2分钟成糊
水煮蛋1个
梨或桃1个(≈150克可食部)
上午加餐(10时)
原味巴旦木10克+无糖酸奶100克
午餐(12时至13时)
主食：糙米50克+藜麦30克蒸熟
蛋白：蒸鳕鱼100克(或北豆腐150克)
蔬菜：双色西兰花胡萝卜200克，橄榄油5克清炒
汤：番茄紫菜虾皮汤1碗(番茄100克+紫菜3克+虾皮2克)
下午加餐(15时30分至16时30分)
黄瓜条、彩椒条共200克蘸鹰嘴豆泥(鹰嘴豆50克煮熟后加橄榄油5克、柠檬汁少许打成泥)
晚餐(18时30分至19时30分)
主食：红薯150克蒸或空气炸锅无油烤制
蛋白：鸡胸肉80克切丝，与芹菜100克、香菇50克同炒，油5克
蔬菜：凉拌菠菜150克(焯水后+蒜末+芝麻酱5克+少许醋)
全天饮水≥2000毫升，分8至10次完成；运动饮料或含糖饮料只在大量出汗(大于一小时的中高强度运动)时适量选择。

注：此菜单适合60公斤以下轻体力成年人

(据《北京青年报》)

为什么医生常让多喝水？

多喝水能改善多种健康问题 好处远超预期

“回去多喝水”，这是我们看病时经常听到的医生建议。为什么每次看病医生总是叮嘱我们多喝水？一项研究发现，多喝水确实能改善很多健康问题，好处远超我们的预期。

多喝水有助于预防多种疾病

去年11月25日，《美国医学会杂志》子刊上发表的一项研究显示，喝足够的水有助于预防多种疾病，具体来说：

- 预防肾结石**：每天喝8杯水，可以显著降低再次患肾结石的风险；
- 预防高血糖**：每天多喝4杯水，有助于控制糖尿病患者的高血糖；
- 降低尿路感染风险**：每天多喝6杯水，有助于复发性尿路感染的女性减少感染次数；
- 预防低血压**：多喝水还有助于控制年轻成年人的低血压。

多喝水能缓解多种健康问题

缓解感冒

感冒发烧时，旁人总会嘱咐一句“多喝水”，这可不是敷衍的话，确实能缓解感冒症状。

感冒后多有发热、出汗症状，或因服药而出汗，都会导致体液流失，多喝水可使体内水分及时得到补充，避免虚脱；多喝水还能缓解感冒期间喉咙干渴不适，还可以稀释痰液，有利于黏稠痰液排出；多喝水还能促使出汗和排尿，加速体内细菌和病毒排出。

缓解便秘

有些便秘的人存在饮水量不足的情况，粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收，使大便变得难以排出。要排便通畅，就要使肠腔内有充足的能使大便软化的水分。如果有便秘的情况，平时就要多喝水，尽量选择温开水，不要用饮料或者咖啡代替，这样对排便更有益。

缓解痛风

喝水对痛风患者起着至关重要的作用。医生表示，嘌呤易溶于水，痛风患者多喝水有利于尿酸排出，预防尿酸肾结石，延缓肾脏进行性损害。

痛风患者饮水，一般每天至少要达到2000毫升，伴肾结石患者最好能达到3000毫升，但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。宜选用白开水、矿泉水、果汁或淡茶水。

预防结石

很多尿路结石的发生都和饮水不足有关。多喝水能冲洗尿路，有利于预防结石形成以及促使尿石排出。

促进血液循环

温水还可以促进血液循环。晨起喝杯温开水，有助降低脑血栓、心梗的发病风险。因此，清晨起床后，记得喝1杯(200毫升至400毫升)温开水，以35摄氏度至40摄氏度为宜。

帮助减肥

有很多研究发现，饭前喝水有助于减肥，这和常说的“饭前喝汤”有些相似。餐前喝点水，首先可通过增加饱腹感减少进食；其次，对食物的渴望也会改变，因为足够的水，身体会比较喜欢蛋白质，而不是令人发胖的碳水化合物。(据《成都商报》)

成年人需警惕乙肝免疫空白

预防乙肝病毒感染对于防止肝硬化至关重要，接种乙肝疫苗是最有效的预防手段。专家提醒，成年人需警惕乙肝“免疫空白”，特别是那些抗体阴性的人群，建议及时补种疫苗。

专家介绍，我国高度重视乙肝病毒的防控工作，将乙肝疫苗纳入儿童免疫规划，要求新生儿出生后24小时内接种乙肝疫苗的第一针，并按照“0-1-6”的接种程序完成后续剂次的接种。

值得注意的是，如果母亲是乙肝病毒感染者，新生儿出生后12小时内应立即接种乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白。随后，在宝宝1月龄和6月龄时再分别接种剩余的两剂疫苗。完成全程免疫后，应对宝宝体内的抗体产生情况进行筛查。

然而，疫苗的保护作用并非终身有效，成年人同样需要重视乙肝病毒的防护。专家建议，成年人在体检时可以进行一次“乙肝五项”检查。如果检查结果显示乙肝抗体呈阴性或抗体滴度小于10mIU/mL，意味着免疫保护不足，建议重新接种乙肝疫苗，以获得必要的保护性抗体。成年人可以选择按照“0-1-6”常规接种程序接种3剂20μg乙肝疫苗，全程大约需要半年的时间来完成；或者选择接种60μg乙肝疫苗，这样可以在1个月至2个月内完成全程接种。(据《侨乡科技报》)

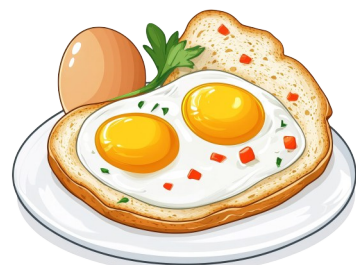
每天吃2个鸡蛋 降低坏胆固醇

很多人认为，鸡蛋可能导致胆固醇升高，每天吃一个足够。但《美国临床营养学杂志》刊登澳大利亚一项新研究发现，每天吃两个鸡蛋可降低低密度脂蛋白(LDL，俗称坏胆固醇)水平。

南澳大学研究员巴克利博士及其团队以61名18岁至60岁的健康成年人作为对象展开了一项随机对照研究。试验饮食被分为三类，但总热量相同：高胆固醇高饱和脂肪饮食，每周最多吃一个鸡蛋；鸡蛋饮食，每天吃两个鸡蛋，同时以瘦肉、低脂乳制品和植物蛋白降低饱和脂肪摄入量；低胆固醇和高饱和脂肪饮食，不吃鸡蛋，但摄入黄油和全脂酸奶等高饱和脂肪食物。

参与者以不同顺序变换三种饮食，每种模式持续5周。结果显示，每天吃两个鸡蛋的低饱和脂肪模式使LDL降低了5.7毫克/分升，降幅最大；完全不吃鸡蛋模式中，LDL水平没有降低。

新研究颠覆了鸡蛋与胆固醇关系的传统观念。实际上，导致坏胆固醇升高的罪魁祸首是饱和脂肪的总体摄入量，而非鸡蛋。在整体保持低饱和脂肪摄入的前提下，每天吃两个鸡蛋反而有助于降低坏胆固醇水平。(据《生命时报》)



换季后的三大营养挑战

身体水分蒸发 空气干燥加之依旧高温，导致皮肤、呼吸道不显性失水增加，易出现口干、咽干、便秘。

能量需求波动 早晚凉爽让人食欲回升，但白天仍热，总能量消耗未必显著下

降，结果容易“多吃不动”。

免疫屏障换季考验 温差大、人流量增大，呼吸道、消化道感染风险升高，需要充足蛋白及维生素A、D和锌、硒等免疫相关营养素。

饮食要诀就这四个字

润 补水水分和可溶性膳食纤维，对抗干燥。

稳 总能量别大起大落，体重增幅控制在≤0.5千克/月。

优 优质蛋白≥1.0克/千克体重，鸡蛋、奶、鱼、虾、瘦肉轮换吃。

轻 少油少糖，烹调以蒸、煮、炖、拌为主，减少煎炸、红油、重酱。

三类重点人群特别提醒

老年人 晨起、睡前各一杯温水“打卡”；每天喝500毫升牛奶，预防骨质疏松；每周吃至少3次深海鱼，每次50至75克。

学龄儿童 早餐一杯牛奶加一个水煮蛋；每天吃一份深绿色蔬菜和一份橙黄色蔬菜；限制含糖饮料。

慢性代谢病患者 糖友吃水果要放在两餐之间，每次最多吃150克，优先选择苹果、梨、桃；痛风和高尿酸人士注意减少浓肉汤摄入，多吃低脂奶和新鲜蔬菜；高血压人群每日盐摄入量不超5克，每日至少吃一斤蔬菜。

换季饮食给您提个醒

立秋后还能喝冰的吗？肠胃敏感、哮喘或痛经史者建议饮品温度≥10摄氏度；普通人少量无妨，总量计入每日液体摄入。

此外，现代饮食让不少人的能量摄入过剩，贴秋膘更要考虑健康，红烧肉和奶

茶虽美味，不如用三文鱼、牛油果、坚果等“优质蛋白+好油脂”替代肥肉和甜饮料。

与此同时，膳食纤维也不是吃得越多越好。普通人每天摄入25克至30克即可，超过50克可能妨碍矿物质吸收并引发腹胀。