

## 改善老年营养 促进老年健康

### 2022 青岛老年健康宣传周活动正式启动

国家卫生健康委、国家中医药局定于7月25日至7月31日在全国组织开展2022年全国老年健康宣传周活动,本次活动周的主题为“改善老年营养,促进老年健康”。按照要求,今天,青岛市正式启动2022年“老年健康宣传周”活动,目的在于宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平。

本次活动主要宣传老年健康政策,特别是广泛宣传老年人健康管理、老年健康与医养结合、高血压和糖尿病患者健康管理、中医药健康管理等国家基本公共卫生服务政策及各地老年健康服务政策;宣传老年健康科普知识,结合老年人特点,通过老年健康科普教育视频等多种形式,宣传老年常见病和慢性病防治、康复护理、心理健康、伤害预防、应急救助、中医养生保健、运动健身以及疫情防控、疫苗接种等老年健康科普知识;宣传老年营养健康知识,引导老年人形成营养健

康的生活方式,树立自己是健康第一责任人意识。

青岛市卫健委老龄健康处深入贯彻落实国家《关于组织开展2022年全国老年健康宣传周活动的通知》要求,结合本地疫情防控工作形势,不断丰富宣传内容和形式,突出青岛特色,并拓宽宣传渠道,采取线上线下相结合的方式进行宣传,特别是动员组织青岛本地卫生机构,医疗机构、涉老社会组织、老年大学等,采取健康义诊、趣味健康知识竞赛、文化知识讲座、高龄老人访谈、海报张贴、展板展示、发放科普资料等多种方式,深入老年人为老年人提供健康相关服务,促进老年人养成良好的健康习惯;通过街道社区服务中心、养老服务机构等场所,鼓励有关单位开展老年健康知识专题讲座等活动,提高老年人健康素养,增强老年人自我保健意识和能力。

王镜

家家有老人,人人都会老,让老年人健康长寿是全社会共同的愿望。那么如何让老年人长寿?那些长寿老人又有怎样的生活经历和习惯?日前,记者采访了部分老人,听他们讲述自己的“长寿心得”。



### 老年人如何摄足营养

判断老年人食物摄入是否充足,主要是根据老年人的体重是否适宜来判断。判断体重是否适宜,我们有一个指标叫体重指数,就是用体重除以身高的平方,体重用公斤做单位,身高用米做单位,如果这个数据是得出来18.5~24之间,证明你的体重是适宜的,那么对于老年朋友们来说,适宜的体重指数是20~27之间,老年朋友们每天摄入食物,除开液体,比方说水、饮料和液体奶以外,它摄入的固体食物重量能达到800克以上,就基本属于充足,但800克是最至少最少的一个量,希望老年朋友们每天摄入的食物能达到一千克以上。

保证老年人摄入充足的食物,我们应该允许老年人选择适合自身需要的、老年人自己喜欢吃食物。首先要保证食物多样,粮豆搭配、粗细搭配、荤素搭配、正餐和零食搭配。即便是主食有米有面,有主食、有

副食等,而且我们每人每天甚至每一餐,食物的组成最好是有鼓舞类、蔬菜水果类,还有畜禽鱼蛋、奶类以及大豆、坚果类。

建议中老年人每天摄入12种以上的食物,也就是说早上应该吃4~5个食物品种,中午吃5~6个食物品种,晚上吃4~5个品种,通过零食再补充摄入1~2各食物品种,这么一天下来就能够吃到12种以上的食物,而且每个星期至少要达到25种以上,老年朋友们如果有条件建议大家每天食物的品种达到20种以上。

摄入充足食物,鼓励陪伴进餐。鼓励老年朋友们跟伙伴们或者家人们一起进餐;独居的老年朋友可以去集体用餐点、或者和亲朋好友一起用餐和活动,以便摄入更多丰富的食物和积极参加集体活动,抱枕自己的心情愉悦,也增加接触社会的机会,只有这样,老年朋友才能保证摄入充足的食物。

何丽

## 健康养生,达人们是这样做的

记者 王镜

### 健康的身体得益于自律的生活

家住青岛市市北区的张定一老人1935年生于四川,1953年参军离家,曾经是北海舰队后勤部的一员,1970年复原到地方,进入青岛市棉纺织厂工作。1993年退休。

张定一做任何事都很有毅力,在职期间,他一心扑在工作上,专心研究技术。退休后的生活也依然严于律己,二十余年如一日。87岁的他在自我健康养生方面,有自己的独到之处。张定一非常重视中医学,经常从报纸、电视、广

播里面学习有关中医养生保健知识,他还根据自己的身体状况,为自己量身打造了一套养生“秘籍”。“早上五点半起床,五点半到六点半是保健时间段里,他都要将身体从上到下疏通一遍。“先要揉一揉百会穴、太阳穴、风池穴、天柱穴、风府穴;其次会继续按揉耳廓及耳垂,手部虎口处的合谷穴,腿部的足三里穴,脚部的太冲穴及大敦穴。所有穴位各揉2分钟左右。”张定一一

边说,一边给记者认真地做示范。

除了穴位按摩,张定一老人还有一个坚持了十多年的养生习惯:站桩。老人告诉记者,站桩就是身体如木桩站立不动,目的在于如木桩般有根稳定,而非“傻站”。提起为什么要练习站桩,老人说自己早些年有脑供血不足的问题,在得知站桩对一般的头晕脑胀、头痛等神经衰弱症状有好处后,便开始学习。所以,只要有时间,他都会站一会。“人要健

### 淡然满足因为有一颗感恩的心

《黄帝内经》中有句话:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”意思是说,思想上要安闲清静,不贪不求,使体内真气和顺,精神内守。在青岛市李沧区,92岁的抗美援朝老战士赵国珍,日常生活奉行“少欲心安”,至今身体不错。

记者来到老人家中的时候,老人正在练习举哑铃的动作,只见他双腿有力,神采奕奕,双手各握住一只1千克重量的哑铃,从身体两侧缓缓

举到与肩平齐,然后双手向前做到与身体垂直状态,再将双手平行回到身体两侧,最后一步缓缓落下,如此反复。“我每天都会举一会,锻炼臂力,防止肌肉减少。”看到记者进屋,赵国珍熟练地完成一套基本动作后,便热情地招呼记者坐下。说起当年的经历,老人感慨地说:“那么年轻的战友,因为敌军飞机一颗炸弹,就这么突然走了。他们还没有来得及回家看一眼年迈的父母,就永远留在了朝鲜战场。”赵国珍

### 与人为善温暖自己 感染他人

青岛市崂山区北宅街道的刘秀兰,已经102岁了。老人性格开朗,心地善良,与人为善,与世无争。祖孙五代,家庭和睦。

刘秀兰的儿媳妇告诉记者,自己嫁过来40多年了,从来没有看到婆婆跟别人红过脸,吵过架,反倒是村里邻里谁家有困难、有急事,她都要去帮忙。“婆婆待人特别友善,看到街上有老人聚在一起喝茶闲聊,她就会从自家提着烧好的热水去给大家续上,让老人们能够安心喝茶。”正是老

人心胸开朗、乐于奉献的精神感染了大家,所以村里的人都特别敬重她,老人的子孙们都非常孝顺、尊敬她。“婆婆一辈子没生过大病,几乎没进过医院,健康的身体素质得益于她乐善好施以及豁达的好心态。”刘秀兰的儿媳妇补充说。

饮食上,刘秀兰老人跟赵国珍老人的爱好颇为相似,也偏爱肉食及各类中式点心,“婆婆每天早上喜欢用牛奶泡着桃酥吃,中午一定要吃一顿猪头肉,吃到自己喜欢的食物,老人感到很满足。”

说,现在国家富强,社会发展,老百姓的日子越过越红火,是牺牲的战士们用生命换来的,他没有牺牲,能从战场上活着回到中国,能够享受当下的幸福生活,就已经非常满足,别无他求。

“老爷子与世无争,性格和藹,从不生气,非常乐观,时刻保持有一颗感恩的心,我们都深受影响。”赵国珍的儿媳崔女士说,老人平常还非常喜欢读书、看报、看新闻,每天都要做运动、举哑铃、外出散步、偶尔爬山;饮食上偏爱肉

### 专家:百病源于气

每个人都希望能够健康长寿,那么到底什么对老年人健康才是至关重要的?记者采访了青岛市市立医院本部院区营养科主任张海平。张主任介绍说,中老年人随着年龄的增长,身体各项机能下降,容易患上慢性病,所以日常一定要做好养生保健。老年人平时应该注意以下几点:

定期接受健康检查,40岁以上的人最好每年检查一次;不要抽烟,对于酒、茶应有节制,不可食用过量;适度运动,适合中老年人的运动有散步、慢走、太极拳等,避免太剧烈但又起到一定的锻炼作用;充分休息,切勿过劳、忧虑,避免情绪过度激动、心情紧张;控制体重,避免肥胖症,因为肥胖的人患高血压、糖尿病、心脏病和脑中风的

风险会增加;平日注意摄取均衡营养,多吃含纤维的蔬菜、水果,多吃鱼及豆制品,适当增加全谷物类食物。最后,张海平提到:“百病源于气,老年朋友最重要的一点就是要有良好的心态,不要期望和思虑过多,学会释放消极的情绪,要积极生活,非常有益于健康长寿。”



康就需要保养,保养不是一次做足了就行了,而要形成习惯、长久坚持。”张定一提醒说,在追寻健康的路上,不能一蹴而就,贵在坚持。张定一还专注于书法,他认为练习书法陶冶身心,能延年益寿。



食,红烧肉、红烧猪蹄、猪头肉等,老人每天午餐必须要吃其中一样;喜欢吃甜食及各种点心;从不挑食,喜欢吃新鲜蔬菜和水果。

## 争做健康达人 乐享幸福生活

全国老年健康宣传周期间,为普及健康知识,引导老年人自觉养成健康生活方式和卫生习惯,我们开设了“争做健康达人,乐享幸福生活”知识竞赛栏目,快来挑战一下吧!

- 1、健康的概念是?  
A.不生病 B.不虚弱 C.不住院 D.身体的、心理的健康和具有良好的社会适应能力
- 2、日常生活中,健康成年人每人每天食盐摄入量不超过多少克为宜?  
A.6克 B.5克 C.7克 D.8克
- 3、日常生活中,健康成年人每人每天烹调用油量不超过多少克为宜?  
A.15-20克 B.25-30克 C.15-25克 D.30-35克
- 4、健康成年人每天添加糖摄入量不超过()克为宜,宜控制在()克以内。  
A.50,25 B.60,30 C.70,35 D.80,40
- 5、公众预防新型冠状病毒感染的肺炎的措施有()。(多选)  
A.保持手卫生  
B.保持室内空气的流通  
C.医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩  
D.良好安全饮食习惯
- 6、糖尿病患者应全面了解糖尿病知识,遵医嘱用药,( ),加强自我健康管理,预防和减少并发症。(多选题)  
A.定期监测血糖和血脂  
B.控制饮食  
C.适量运动  
D.不吸烟、不喝酒
- 7、老年人要合理膳食,均衡营养。一日三餐能量分配为早餐约(),午餐约(),晚餐约(),上下午各加一次零食或水果。  
A.30%;40%;30%  
B.10%;80%;10%  
C.20%;20%;60%  
D.30%;30%;40%
- 8、预防心脑血管疾病,要控制()的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。  
A.盐分、糖分  
B.糖分、维生素  
C.油脂、盐分  
D.糖分、蛋白质

(扫描一版右上角二维码,关注本报微信公众号,回复“725”查看答案)

## 揉腹排便好轻松

### 快手 揉腹仪 快乐解大手

揉腹养生法在我国中医学领域已有千年历史,揉肚子养生法,调理健康、促进肠蠕动,帮助肠道畅通,再好的方法,每天坚持做是关键,如不能每天坚持,你也收获不到它的益处。

#### 揉腹谁不会,力道有讲究

#### “快手牌揉腹按摩仪”

模拟中医师揉捏推拿手法,力道柔和有力,达到深层抚触,摒弃普通按摩仪表皮振动的弊端,比真人按摩还舒服惬意。真正做到按摩不求人。操作简单,一键智能启动,老年人都会用。舒缓热敷,仿真按摩,不止揉腹,颈肩、腰、腿,揉哪哪舒服,天天享受浑身舒畅保健康。

#### 当场试用 事实说话

全国免费试用十日,不满意退货

订购电话:  
0451-53671000/53600068  
微信 18746039078

哈尔滨融海生物科技有限公司7年零投诉被评为全国2021年度AAA级诚信经营示范单位 哈尔滨市辖区八道街马店街永隆里2402室 实体店有,售后服务有保障,先试后买,不满意,商家承担退换货  
全国送货上门 货到付款  
原价:698元  
活动价:398元