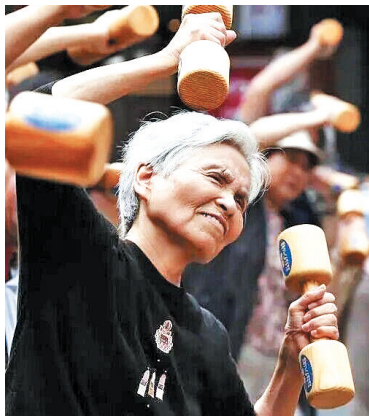


《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》发布

高龄老人,还是胖一点儿好



日前,中国营养学会发布了《中国高龄老年人人体质指数适宜范围与体重管理指南》,给出高龄老年人身体质量指数(BMI)适宜范围和体重管理的指导建议。根据《指南》,中国高龄老年人(80岁及以上)身体质量指数(BMI)范围应为:22.0~26.9千克/平方米,要高于一般成年人的正常值(18.5~23.9)。BMI即身体质量指数,计算公式为: BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。

高龄老人每个月测2次体重

《指南》建议,高龄老年人:每月至少测量2次体重;每年至少测量一次身高;对于近3个月体重波动超过5%者,宜增加体重测量频次。

体重测量综合考虑高龄老年人进食、衣着、排便等生活习惯并相对固定每次测量时间。对于无法测量体重的高龄老年人可通过间接方法评估,如通过不同时间点上臂围、小腿围、衣服宽松程度等指标的变化反映体重波动情况。

如果老年人特别瘦,我们就需要提高警惕了!老年人特别瘦会存在以下健康隐患:

可能有潜在的消耗性疾病。比如糖尿病、甲亢、

胃肠道疾病、肿瘤等,从而导致了身体的消瘦;如果老年人特别瘦,就有可能会出现营养不良,此时就会影响机体正常的免疫力,无法抵抗细菌、病毒的来临,更加容易生病,也不容易痊愈。骨质疏松症、肌少症的发病率也会增加。

保持健康的体重应注意2点

一是推荐少食多餐,保证优质蛋白摄入。对于老年人来说,推荐采取少食多餐的进食方式,每一顿饭都不建议吃得特别饱,吃到七八成饱就可以了,但是每天可以多吃几顿,比如早餐、上午加餐、午餐、下午加餐、晚餐,对于胃肠道的健康会更好一些,也有利于控制体重。

做到食物品种丰富,

合理搭配,努力做到餐餐有蔬菜:特别注意多选深色叶菜(如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等)。尽可能选择不同种类的水果,每种水果吃的量少些,但种类多一些,不应用蔬菜替代水果。动物性食物换着吃:尽可能换着吃畜肉(如猪肉、羊肉、牛肉等)、禽肉(如鸡、鸭等)、鱼虾类以及蛋类食物。摄入足够量的动物性食物和大豆类食品:动物性食物摄入总量应争取达到平均每日120~150克,其中鱼40~50克,畜禽肉40~50克,蛋类40~50克。推荐每日饮用300~400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。保证摄入充足的大豆类制品,达到平均每天吃相当于15克大豆的推荐水平。

一般情况下老年人每日蛋白质摄入量在每公斤

体重1.0~1.2克,日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量为每日每公斤体重≥1.2~1.5克。

二是减少静坐时间,保持规律身体活动。《指南》建议,高龄老年人宜保持规律地身体活动,减少静坐时间。身体状况好者,可在熟悉环境下活动,在活动前做好热身,活动后做好整理活动;进行适当的肌肉练习,同时注重平衡能力、灵活性和柔韧性练习。身体状况不佳者,可在监护人的协助下适当活动。

对于老年人来说,只要每天拿出半个小时的时间,走出去散散步就可以了。或者我们也可以简单地做一套太极拳或八段锦,这些都是很好的锻炼方式,能有效地增强我们的心肺功能。

2023年10月13日 星期五
编辑:王镜 付瑶 电话:0532-66988511 邮箱:1244730633@qq.com

健康提醒

莲子汤梨汁蜂蜜水 滋阴润肺解秋燥

随着天气转凉,很多人口干舌燥,感觉干燥难耐,天津中医一附院老年病科牛莉医生表示,这些症状就是大家常说的秋燥。秋燥会导致阴津耗损,出现皮肤干燥、体液丢失等情况,并伤及人体肺部。所以秋季养生要以滋阴润肺为基本原则。

首先,秋季干燥要少吃辛辣的煎炸食物,多吃润肺生津的食物。如梨、百合、银耳等,有助于保持呼吸道湿润和水平衡。还可以多喝些滋润的汤品,如莲子汤等。

其次,秋燥容易引起喉咙干痒、咳嗽,保持足够的水分摄入可以很好地润滑喉咙,缓解咽喉不适。喝梨汁、蜂蜜水也有助于缓解秋燥。还可以用加湿器、放置水盆的方法增加室内空气湿度来缓解干燥,但同时要保持室内空气流通。

此外,要早睡早起,保证充足的睡眠,避免熬夜。秋季,熬夜阴伤的人就容易感受燥邪,百病丛生,应充分利用睡眠来调养身体。

东梅

秋季谨防带状疱疹

秋季是冷热交替的季节,带状疱疹容易发病,患者常感到疼痛难忍。医学专家提示,带状疱疹发病后尽早治疗可有效止痛。

带状疱疹好发于老年人,年轻人在免疫力低下时也可患病。皮疹可发生在全身各处,表现为成簇的水疱或红色丘疹,单侧、带状分布,患者发病后应尽快就医,采取抗病毒药物、神经营养类药物、镇痛治疗等手段进行治疗。

在医生指导下越早使用镇痛药物,越低降低带状疱疹发病期疼痛程度,也有利于降低带状疱疹后神经痛的发生率。

带状疱疹后神经痛是带状疱疹最主要的并发症,疱疹愈合后疼痛仍持续长达一个月,就说明已经发展成慢性疼痛了。此时治疗难度大大增加,治愈率和缓解率均明显降低,常需反复手术或长期用药方可得到缓解,因此一定要抓住“一个月以内”这一最佳治疗期。

近期过度劳累、精神压力大是带状疱疹常见的诱因。除了及时就医治疗,带状疱疹患者还应尽量保持“休息好、营养好、心情好”的身心状态;必要时可以做一次全面健康体检,排查可能会削弱免疫力的基础疾病;此外,注射带状疱疹疫苗是预防带状疱疹的有效方法。田晓航



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期
中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231013”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月11日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、嫦娥奔月;
2、趁火打劫;
3、火冒三丈;
4、斤斤计较;
5、面不改色;
6、若有若无。

渤海银行青岛分行 扎实开展“五进入”教育宣传 笃行金融为民理念

为切实提升社会公众金融素养,有效防范化解金融风险,营造和谐健康金融环境,渤海银行青岛分行积极贯彻落实属地监管部门以及总行要求,切实践行“为民办实事”初心理念,积极开展了“五进入”金融消费者权益保护教育宣传活动。

一、上下齐心,强化党建引领

渤海银行青岛分行坚持党建引领,成立“金融消费者权益保护教育宣传月”活动领导小组,由一把手担任领导小组组长,各分管行领导任副组长,由分行消费者权益保护部统筹宣传各项工作,协调推动营业网点及各相关部门落实活动要求,全行上下同部署、同行动,扎实开展“五进入”(进农村、进社区、进校园、进企

业、进商圈)集中教育宣传,落实为民办实事举措。

二、全网行动,唱响金融惠民

渤海银行各营业网点使用统一的活动横幅、海报,综合利用网点电视、UCR自助机具等硬件设施展示和滚动播放活动宣传语、宣传海报,在公众教育区放置金融知识宣传用品。宣导员结合网点服务场景开展金融知识宣传,利用网点公众教育区开展厅堂微沙龙金融知识小课堂活动,向网点到访客户讲解金融知识和风险案例。

该行还组建金融知识宣传志愿服务队,积极走进农村、周边社区、大学校园、合作企业及商圈,面向老年人、青少年儿童、青年学生、新市民的一系列惠民政策及消费者权益保护相关知识。分行

志愿者们还通过现场以案说险,以真实金融风险案例,揭秘新型骗局,进一步帮助消费者提升金融素养和风险防范能力,形成教育宣传合力,取得良好反响。

三、完善配备,保障金融服务环境

该行在各网点均提供爱心座椅、应急医药箱、轮椅、老花镜等便民措施,设置爱心窗口、新市民服务专窗,推出手机银行“长辈版”服务,推出新市民专属还款方式等利民政策,优化实体网点老年人、新市民金融服务;推出50岁以上人群专属的借记卡“渤泰卡”,免除挂失费、补卡费、短信提醒

费;引导老年客户使用渤海银行客服电话“敬老专线”,为60周岁(含)以上的电话银行注册客户提供“一键转人工”的便捷服务,提升老年客群电话渠道服务体验。

下一步,渤海银行青岛分行将继续围绕实现好、维护好、发展好金融消费者的合法权益这个出发点,落脚点,切实为消费者办实事、解难题,不断提升消费者金融服务获得感。

(本报记者)

