

## 55岁起的这十年至关重要 做对四件事 走好健康路

美国一项研究发现,从中年到老年过渡的55~65岁,可能会决定一个人未来的健康道路。

研究显示,女性在55岁后,处于更年期阶段,会出现情绪不稳定、爱发脾气、失眠多梦、耳鸣眼花等症状。还会因雌激素分泌减少、内分泌下降,出现骨质疏松、心血管疾病、乳腺疾病等。

男性55岁后,也会出现内分泌功能紊乱,导致体力下降、容易疲劳、记忆力减退、食欲不振、性情急躁易怒等。此外,患前列腺疾病和心脑血管疾病的风险也会增加。

如何走好人生的这个“拐点”呢?本期健康养老周刊就请专家为您具体解析。  
蔡富根/整理

### 控制体重 减少危险因素

研究显示,腰围每增大5厘米,男女死亡风险分别升高7%、9%。建议中老年人将体重指数(体重公斤数/身高米数的平方)控制在25以下,腰围控制在89厘米以内。

建议每天进行30分钟运动,可以在散步、快走、广场舞等有氧运动的基础上,结合哑铃、杠铃、阻力带等力量型训练。

### 补充钙质 预防骨质疏松

骨质疏松可导致患者身高变矮、背变驼;严重骨质疏松患者在受到轻微暴力时,如坐车颠簸甚至咳嗽都可能导致骨折。

建议日常可多吃些“健骨菜”。钙是骨骼的“支撑者”,足量的钙摄入是骨健康的基础。牛奶、芝麻酱、豆制品等都是不错的钙来源。

除此之外,还应多晒太阳,补充维生素D,促进钙的吸收利用;多吃绿叶菜补充维生素K,帮助骨骼吸收更多钙质。

### 注重细节 防心血管意外

步入中年,血管难免老化硬化,不利心脏健康。

建议平时不要忽视偶尔出现的胸痛、胸闷及后背、肩膀等部位不适感,尽量到医院排查,以防心血管意外发生,尤其是本身就有“三高”的人群,日常也要注重细节,养好血管。

分享两个保护血管的方法。

**常做拉伸运动:**意大利研究团队发现,做拉伸运动,犹如在给血管做健身操,有助降低心脑血管病发病风险。

**保持好心情:**当精神压力过大时,会让血管内膜处于强烈收缩状态,从而加快血管老化,甚至增加猝死风险。

### 两个坚持 护好肠胃健康

步入55岁后,消化功能减弱,会增加胃溃疡、胃炎、十二指肠溃疡等肠胃疾病的发生几率。

日常想要护好肠胃,得做好以下两件事。

**坚持规律饮食:**定时定量,使胃酸分泌有固定时间,避免诱发消化不良、胃糜烂、胃溃疡等。

**坚持多喝水:**多喝水可以帮助胃肠消化食物,促进肠道蠕动及粪便排出,防止便秘。

据《中国中医药报》《生命时报》

## 如何做好老年人营养管理?

专家:提升健康素养,均衡膳食的关键

在人口老龄化日益加剧的今天,老年人的健康问题成为了社会关注的焦点。如何提升老年人的健康素养,确保他们获得科学合理的营养管理,是摆在我们面前的一项重要课题。日前,北京医院主任医师及老年医学营养专家韦军民,就如何提升银发族健康素养和科学营养补充等话题进行了分享。

### 老年人健康素养存挑战

目前,我国60周岁及以上人口近3亿,占比持续攀升,预计到2030年,我国60岁以上老龄人口占比将达到25%左右。2021年印发的《中共中央国务院关于全面加强新时代老龄工作的意见》中强调,要提升老年人健康素养水平,倡导自觉维护和促进自身健康。最新发布的《中国健康老龄化发展蓝皮书(2023-2024)》,倡导“积极老龄化、健康老龄化”,以更好适应快速增长的养老需求。因此,主动健康是实现健康老龄化的关键,核心理念是从以治病为中心向以健康为中心转变,涵盖预防、治疗、康复、护理等全周期健康。

韦军民教授指出,尽管近年来我国经济快速发展,医学水平显著提升,老百姓的营养意识普遍增强,但老年人的健康素养仍呈现出两极分化的趋势。一方面,城市中的老年人相对能够接触到更多的健康信息和营养指导,营养状况相对较好;另一方面,广大基层和偏远地区的老年人,由于经济条件、教育水平、医疗资源等多方面限制,营养问题依然严峻。韦教授表示,“营养问题不仅仅是物质缺乏那么简单,更涉及到营养理念、营养措施以及家庭环境等复杂的社会问题。”这一现状提醒我们,提升老年人健康素养,实现营养管理的均衡发展,仍需全社会的共同努力。

### 营养管理是疾病治疗的基础

“很多人对营养管理的认识还停留在表面,认为只要吃饱吃好就行了。”韦教授指出,“但实际上,现代营养理念要求我们不仅要关注食物的种类和数量,更要关注食物的营养成分和搭配,确保营养的全面均衡。”

在疾病治疗中,营养管理的作用更是不可忽视。韦教授以肿瘤手术为例,说明了营养治疗的重要性。“如果病人在手术前已经存在营养不良的情况,直接进行手术可能会导致并发症增多,恢复速度减慢。”他解释道,“因此,在手术前进行营养筛查和评估,并根据评估结果制定个性化的营养治疗方案,是提高手术成功率、促进病人康复的关键。”

随着医学研究的深入和营养学的发展,营养在疾病治疗中的角色正在发生深刻变化。《国民营养计划2017-2030》强调了营养的重要性,将营养在疾病治疗中从“辅助治疗”上升为“营养治疗”。

“过去我们认为营养只是辅助治疗手段,但现在我们已经认识到,营养补充和营养支持已经具备了像药物一样的治疗作用。”韦教授表示。

韦军民教授强调,要从被动治疗转变为主动预防和康复。他表示:“老年人要吃够,更要吃得合理,吃得科学。因为蛋白质流失多且利用率低,所以老年人要特别注重优质蛋白的摄入,能有效提升抵抗力。适当的营养补充剂是弥补老年人自然饮食营养不足的重要手段,它可以有效地弥补天然食物中营养素的不足,或者是消化吸收的效率低等问题。这样不仅能够有效地预防疾病,还有助于病后康复,降低并发症风险。”

据环球网

