

预防肺炎维护口腔 调节代谢幸福感强 每口多嚼几下 带来七重红利

细嚼慢咽是个众所周知的好习惯，但很多人做不到，可能因为年轻时吃饭快，年纪大了改不过来；担心饭菜凉了，想要趁热吃完；长期独居，吃饭成了完成任务，十来分钟就草草结束；牙齿缺失、牙周病、假牙佩戴不适、唾液分泌不足等问题影响咀嚼，只能匆匆把食物咽下。北京老年医院全科医学科主任医师李钦云表示，细嚼慢咽对老人来说尤为重要，能带来以下好处：

预防吸入性肺炎 充分咀嚼能将食物碎块与唾液混合，形成光滑、粘连的“食团”。老人咽喉肌肉松弛、吞咽反射迟钝，大口快吃易导致食物残渣呛进气管，引发吸入性肺炎。一项对养老院老人的前瞻性研究发现，食团形成能力最差的老人，发生吸入性肺炎的风险是其他人的4.5倍。

维持口腔健康 咀嚼食物对牙床来说是天然的按摩，能促进牙龈的血液循环，辅助刺激唾液分泌，缓解老人口干、味觉退化等问题。咀嚼时分泌的大量唾液能清洁牙齿表面，其中的溶菌酶等抗菌物质还能抑制细菌繁殖，降低龋齿风险。研究发现，习惯细嚼慢咽的老人牙周病和口腔功能衰退的风险显著降低。

减轻消化负担 咀嚼是消化系统的“第一道工序”，老人肠胃功能较弱，食物未经充分咀嚼研磨就咽下，可能加重消化负担。充分咀嚼后，食物颗粒变得更细，与唾液中的消化酶充分混合，更容易被消化吸收。研究指出，充分咀嚼可使蛋白质吸收率提升14%。

预防肌少症 近年来多项研究发现，咀嚼能力下降与肌少症存在密切关系。老人如果牙齿不好，往往会主动回避肉类、坚果、豆制品、蔬菜等需要较多咀嚼的食物，更倾向于吃粥、面条、糕点等。虽然软烂精制食物容易入口，但营养单一，容易缺少蛋白质，导致肌肉流失。

改善代谢问题 研究发现，吃饭速度越快，餐后血糖上升越明显。人体从开始进食到产生明

显饱腹感，需要20分钟左右。细嚼慢咽能延长进食时间，使肠道分泌更多饱腹激素，对于代谢功能本就有所下降的老人来说，更有利于减少总热量摄入，平稳餐后血糖，有助预防和控制糖尿病等代谢疾病。

维护脑力 咀嚼不仅是口腔动作，也能刺激大脑活动。一项覆盖近3万名50岁以上人群的调查研究发现，咀嚼能力好、无需佩戴假牙的受试者，认知测试表现更佳，词语回忆能力、语言流畅度及算术能力都更出色。

提升幸福感 有节奏的咀嚼动作还能促进血清素分泌，带来幸福感，让用餐过程成为舒缓心情的享受时刻，有助缓解负面情绪，让心境趋于平和愉悦。老人认真咀嚼时，专注于感受食物的味道、香气和质地变化，这种感官探索的过程如同一次正念冥想，能减轻孤独带来的心理耗竭。

老人虽然健康状况不同，但吃饭的总体原则都是嚼细再咽、放慢速度，每顿饭的时长最好控制在20至30分钟。对于普通固体食物，尽量每口咀嚼20至30次；质地较硬的肉类、根茎类蔬菜，可适当增加到30至40次；如果佩戴假牙，可根据舒适程度适当调整，以食物能自然形成柔软食团为宜。

家人要多关注老人牙齿状况，定期带老人检查口腔，及时治疗龋齿、牙周病，缺牙后尽早修复，佩戴义齿后如果出现疼痛、松动，也要及时调整。烹制食物时，不要为了方便老人吞咽就把所有菜都煮得很烂，最好将肉类切小、炖软，将蔬菜切段，但保留一定质地，让老人既能咀嚼，又不会费力。努力营造轻松的就餐氛围，多陪老人一起吃饭，让老人能充分享受进餐过程。

如果老人存在严重牙齿缺失、帕金森病、脑卒中后遗症、吞咽障碍、口腔肿瘤术后等问题，已经无法正常咀嚼，就不能一味要求老人“多嚼几下”，而应根据具体情况进行调整。

据《生命时报》



守护夕阳

规律吃早餐 远离抑郁症

规律吃早餐是健康生活的重要部分。发表在瑞士《营养素》杂志上的新研究显示，吃早餐的频率，可能与抑郁、睡眠不足有关。早餐摄入频率越低，抑郁的可能性越大。

上海交通大学医学院附属胸科医院与上海交通大学公共卫生学院研究人员在上海中学生中筛选出2502名青少年进行随访调查，相继评估了抑郁症状、早餐摄入频率和每日睡眠时长。结果发现，早餐摄入频率下降，伴随着抑郁症状和睡眠不足发生率的上升。

与一年半以前相比，每天吃早餐学生的占比从81.1%下降到76.06%，抑郁症状的发生率则从15.31%增加至18.47%，睡眠不足发生率从89.53%上升至92.89%。交叉模型分析显示，每日早餐摄入情况能有效预测抑郁症状和睡眠时长；睡眠时长与抑郁症状之间也可以相互预测。

研究人员强调，早餐摄入对睡眠和抑郁的影响不容忽视，特别是对青少年来说。建议建立有效的家校合作机制，并加强青少年的营养与健康素养教育，以促进他们的身心健康。

辛斌 据《中老年时报》

老年跌倒知多少

由于身体各项功能均有所减退，65岁以上的老年人是跌倒的高危人群。跌倒的原因有很多，如地面湿滑、晨起头晕、半夜起床上厕所时视物不清、骨质疏松症等。

老年人跌倒可造成不同程度的损伤，且治疗和康复时间较长，给其正常生活带来巨大影响。因此，老年人在日常生活中应该掌握避免跌倒的方法，使用科学有效的手段来避免不必要的伤害。那么有什么方法可以预防老年人跌倒呢？

- 1.老年人尽量不要独居。家中需去除杂乱的物品，留出一条干净整洁的路线，便于老年人在家中无障碍行走；
- 2.洗澡时使用专业洗澡椅。如无洗澡椅，可准备高度适宜且稳定的凳子，并在卫生间铺防滑垫；
- 3.保持室内和卫生间干燥。如果卫生间比较潮湿，就很容易发生跌倒；
- 4.老年人下床如厕时不要着急，要慢慢起身；在浴室及马桶四周设置扶手；
- 5.老年人要穿防滑鞋，尽量不要穿普通拖鞋；裤子不要太长，以免因踩到裤脚而摔倒；
- 6.老年人要避免踏上凳子或梯子去取高处的物品；
- 7.老年人感到头晕、心悸、眼花时，应躺在床上不要动；
- 8.对于容易掉下床的老年人，床沿要安装护栏；
- 9.平时进行适宜的锻炼，可选择太极拳、八段锦、慢跑、散步等；
- 10.多晒太阳，注意补钙，每天喝适量牛奶；
- 11.风、雨、雪、雾霾等恶劣天气时切勿出行，平时出行也不宜在陡坡上行走；
- 12.一旦发生跌倒，不要自行移动，要立即拨打120急救电话。剧烈疼痛时更不要随意移动肢体，需明确有无骨折，某些骨折如股骨颈骨折、脊椎骨折等除疼痛外其他表现不明显，如果勉强扶持站立，加之搬动时姿势不当，可使病情加重。

此外，如老年人仍无法避免地摔倒时，尽量使身体向前倾，用双手撑地，避免臀部直接着地，否则容易造成股骨颈骨折，更甚者会发生股骨粗隆粉碎性骨折。年龄越大，发生跌倒并因此受伤或死亡的风险越高。

对于老年人来说，家人的陪伴和关爱至关重要。要多关注容易导致老年人跌倒的危险因素，积极防范，让老年人度过一个安心、安全的老年生活。

来源：科普中国

老年人游泳是养生还是伤身？ 专家拆解水中锻炼的好处与风险



如今，游泳已成为不少老年人青睐的健身方式。那么游泳是否适合老年人？

7月23日9时许，94岁的茹敏从体育馆游完泳回到家。她曾是浙江警察学院（原浙江公安专科学校）教师，也是西湖冬泳队的老队员，四十余年来坚持游泳。

年轻时的茹敏体质并不好，长期受肠胃问题困扰，还曾动过胃部手术。为调养身体、强健体魄，她走上健身之路，尝试游泳和打太极拳。

茹敏的儿子殷先生说，以前，母亲常常早晨5时就在寒冬中下水锻炼。随着年龄增长，她便转到恒温泳池。

在亲友和邻居眼中，她的精气神远胜于其他老人，有亲友关心她这么大岁数游泳是否安全，茹敏摆摆手道：“我的身体各项指标都很好，游泳对身体的好处可多了。”

老年群体是否适合游泳这项运动？对此，杭州师范大学附属医院运动医学与关节外科主任、主任医师胡小军表示，游泳是适合老年人的低冲击温和运动。水的浮力能够承担

人体重量，大幅减轻膝、踝关节压力，减少软骨磨损，尤其适合患有关节炎、腿脚常年酸痛、上下楼梯吃力的老人。长期规律游泳可以锻炼全身肌肉，提升身体协调性，走路更稳，跌倒概率自然也会下降；还能促进静脉血液回流、增强心肺功能，有效预防心血管疾病。

不过，老年人游泳切忌盲目坚持。胡小军给出几点建议：选择水温26℃~30℃的恒温泳池，避免水温过冷或过热刺激血管，引发不适；下水前，务必做足5到10分钟热身运动；游泳时长建议控制在30~45分钟，不超过1小时，匀速舒缓地游，避免过于疲劳。

游泳途中如出现抽筋、头晕、胸闷、心慌等不适，要立刻上岸，向同伴或救生员求助，情况严重需尽快拨打120。上岸后应及时擦干身体、吹干头发，避免直吹冷风引发感冒或血压波动。运动结束后，少量多次补充温水或运动饮料，糖尿病患者应避开高糖饮品。需要注意的是，并非所有老年人都适合游泳。患有高血压、冠心病等基础疾病的老年人，需待病情稳定后再下水，并随身备好急救药品。

据《浙江老年报》