

千金难买老来瘦？因人而异

有那么一句老话,“千金难买老来瘦”。那么,对于老年人来讲,真是越瘦越好吗?可未必。如果老年人过度消瘦,一方面反映机体可能存在某些消耗性疾病;另一方面如果营养素摄入不足,机体营养不良,免疫力下降,也会增加患其他疾病的风险。今天,就让营养师来为老年人的体重管理支支招。

老年人的胖瘦 判断另有标准

对于老年人,什么样的体重才算适宜呢?现在,我们通常对于无严重疾病的老年人,用体质指数(BMI)来判断。体质指数(BMI)=体重/身高的平方,成年人的体质指数(BMI)划分是:<18.5为消瘦,18.5至23.9为正常体重,≥24为超重,≥28为肥胖。老年人随着年龄增加,脊柱弯曲变形,身高较年轻时缩短,而体内脂肪组织增加,使得BMI相应升高。

研究发现,如果老年人的BMI>26.9,这类人群很容易患高血压、高血脂、高血糖及心血管疾病等,会缩短寿命。但如果老年人的BMI<21.0,身体消瘦,营养素摄入不足,免疫力降低,当流感、肺炎等疾病发生时,死亡率要高于正常老年人。因此,老年人的体质指数(BMI)在21.0至26.9最为适宜。

超重老人 步行健身减重最佳

超重和肥胖的老年人如何科学管理体



重?可以从以下七个方面着手:

1. 少量多餐,每餐吃七八成饱,若主食摄入较多,最好在原有饮食基础上每天减主食1至2两。
2. 每天膳食总能量的摄入在1000至2000Kcal之间,高能量食物应少吃或限制进食,如奶油糕点、糖果、含糖饮料等。

3. 增加膳食中膳食纤维的摄入量,可多选择各种杂粮粥、杂粮主食、嫩玉米等食物,不仅减少了能量的摄入,且粗细粮搭配还有利于老年人血糖的平稳。
4. 减少膳食中脂肪的摄入,烹调油在原有饮食基础上每天减少10至20克,尽量少吃或不吃油炸、油煎、肥肉、奶油等食物。

5. 少喝含酒精饮料,尤其是白酒,其能量高且营养素少,不利于体重下降。
6. 每天坚持运动,步行、慢跑、打太极等。这些有氧运动都特别适合老年人,尤其步行是肥胖老人最好的健身方式。每天走1至2小时,可分次完成,每次不少于15至20分钟,以每分钟80至90步的速度行走为宜。
7. 定期监测体重,每周称重1-2次。减重不能急于求成,不能求快,只要体重较前一周下降,就说明控制有效。通过对饮食与运动方案的不断调整,使体重逐渐达到健康体重范围。

消瘦老人 每日可加两三餐

消瘦的老年人如何合理增加体重?别急,以下方法可以试试:

1. 增加餐次,每日除三餐主餐外,要有2-3次的加餐。
2. 食物种类多样,制作软烂易消化。
3. 每天可适当吃点零食,可选择老人爱吃、健康、含能量高的食物,如牛奶、酸奶、坚果、面包、蛋糕、饼干、纯果汁等。
4. 对于无运动限制的老年人,每天可适当运动,运动可以增加食欲,有助于食物的消化吸收。
5. 每天要心情愉悦,开开心心,保证充足的睡眠。
6. 定期监测体重变化,随时调整增重计划。

据北京青年报

科学为你解疑释惑

流言:西瓜个头大,都是打了膨大剂

真相解读:

以前买西瓜,我们都喜欢挑个头大的,但现在有传言说个头大的西瓜是使用了“膨大剂”,应该尽量挑小的买。膨大剂到底有什么危害?大西瓜能放心吃吗?

膨大剂是一种植物生长调节剂,属于农药。常用的膨大剂有氯吡脞、赤霉素等,它们有加速细胞分裂、促进细胞增大等功效,现在用得最多的就是氯吡脞。

实际上,在正常使用的前提下,还没发现膨大剂对人体造成任何危害的案例。而且,植物生长调节剂都有很强的自限性,少量使用膨大剂能促进生长,用多了反而不利生长,不当的使用反而会引起果实畸形,农民通常也不会多用。所以,正常使用膨大剂是不会带来健康危害的。

流言:医美面膜有医美级整容效果

真相解读:

首先,广义的面膜概念里包含了两个内容,一个是械字号,一个是妆字号。所谓“械字号面膜”,其实是“医用敷料”,属于医疗器械范畴,名字里不可能出现“面膜”二字,更不可能有“美白”“抗皱”等词语。而“妆字号面膜”是指涂或敷于人体皮肤表面,经一段时间后剥离、擦洗或保留,起到护理或清洁作用的化妆品。妆字号面膜产品不能宣称自身为“医学护肤品”“药妆”产品等,不能明示或者暗示产品具有医疗作用,否则均是违法宣传行为。

所以,“医美”和“面膜”就不可能同时出现,要么叫“××医用敷料”,要么叫“美白/抗皱面膜”,消费者首先在购买时通过产品名称就能分辨商家是否正规靠谱。

现在被炒得火热的“医美面膜”即前面所说的“医用敷料”。就目前的医用敷料成分来看比较简单,主要是胶原蛋白或透明质酸,这两种成分均具有增加皮肤的含水量、修复皮肤屏障、抗炎、促进创面愈合的作用。

因此,医用敷料的作用以修复为主,并没有美白、抗皱等化妆品的功效,更达不到整容的效果。

流言:喝啤酒长啤酒肚



真相解读:

很多人都爱喝啤酒,尤其在夏季,冰镇啤酒更是非常受欢迎的饮品。但也有不少人认为“喝啤酒会长啤酒肚”而对其望而却步。喝啤酒真的会长啤酒肚吗?

其实,就啤酒本身而言,其能量并不高,一是因为啤酒的水分含量超过90%,二是啤酒为谷物原料发酵而成,谷物在发酵过程中是放热的,因此从能量守恒的角度来说,啤酒中内容物的能量低于制成它的谷物原料的能量。

中国食品发酵工业研究院副院长张五九解释道,“啤酒肚”原本是形容肥胖的肚子像刚喝过几瓶啤酒之后鼓起来的样子,现在却常被误解成“肥胖的肚子是由于喝啤酒引起的”。形成“啤酒肚”的原因是喝啤酒时我们吃进去大量的美食,这些美食因加工时多加入了油脂、糖、盐等含有超过日常食物的高热量,同时因为美味可口刺激味蕾,让我们进食过多,造成人体摄入过多,形成肥胖的“啤酒肚”。

欣悦 整理

儿童胸壁凹凸不平要注意 4-6岁是治疗关键期

“我要跟奥特曼一样!”儿童节,义乌4岁小男孩童童没在幼儿园上学,而是抱着医生阿姨送的奥特曼勇敢地走进了手术室。这天,浙大四院小儿心胸外科为其成功开展儿童心胸外科手术,术中切除约2厘米肋骨,解决了童童先天性胸壁畸形问题。

原来,半个多月前,童童在幼儿园体检时,医生发现他左胸口处有微微凸起,建议家长带孩子到医院进一步检查。紧张的童童妈妈赶紧带着孩子到附近医院的骨科就诊,浙大四院小儿心胸外科专家梁靓接诊时发现,孩子左侧胸壁上方有明显凸起,通过胸部CT可以明显看到,左胸第四根肋骨就像树杈一样明显分叉,诊断为叉状肋,

属于先天性胸壁畸形。

“上权继续向上生长会影响正常肋骨发育,造成胸壁凸起,影响美观不说,未来甚至可能影响儿童心理健康。”最终,梁靓为童童开展小儿肋骨局部切除微创手术,顺利解决了胸壁凸起问题。

梁靓介绍,“叉状肋”是儿童胸壁畸形中的一种,通常表现为双侧胸壁的不等高,一侧胸壁明显凸起,胸片检查会发现肋骨发育畸形。但并不是每一个叉状肋的孩子都需要手术,各种情况要区别对待,情况不严重的可以随访观察。

漏斗胸、鸡胸、叉状肋……
不管凹凸,都是胸壁畸形

胸壁畸形是小儿常见疾病,形式多样,最常见的有漏斗胸、鸡胸、叉状肋,其次还有胸骨裂、Poland综合征等。家长多因孩子没有明显的不适而忽视就医和治疗,这是错误的做法。

梁靓介绍,第一种最常见的小儿胸壁畸形是“漏斗胸”,即胸骨下端明显下陷,两侧肋缘外翻,胸廓外观似漏斗样,这种情况占小儿胸壁畸形的90%,危害比较大,会影响孩子的心肺发育,必须积极治疗;第二种是“鸡胸”,即胸骨前端和肋软骨前凸,非常影响孩子的美观程度,50%患鸡胸的孩子不是胸部正中间凸起,而是一边胸高、一边胸低,多数鸡胸不像漏斗胸那样在出生后

孩子误服药物致中毒 这样急救

急性药物中毒是儿童最常见的儿科危重症,在儿童各年龄段均可发生。那么孩子剂型药物中毒该怎么办?下面给大家介绍具体的处理方法。

带上药物及包装 立即就医

发现孩子急性药物中毒,该怎么办?别慌!家长需要快速识别孩子的中毒症状,并查看所服用药物的量、毒性及误服时间。查看孩子现状,根据孩子情况询问误服的药品或毒物。如果搞不清楚,就要将装药品或毒物的包装、药品说明书及患者呕吐物排泄物,一同带往医院检查,根据误服药物或毒物采用相应的措施。

三个办法 减少毒物的吸收

催吐 这是排除胃内毒物最简便和最快的方法。如果孩子服用的药物毒性较强,且又无法保证在短时间得到专业的救护,在维持生命体征平稳的前提下,应尽快催吐,以减少毒物吸收。家长可以用



手指或者压舌板刺激孩子的咽喉,让孩子把东西吐出来。如果孩子胃内没有呕吐物,可以让孩子喝大量温水,再刺激孩子咽喉,让其呕吐。

此方法简单易行,在没有专业人员救护的情况下也可施行。但应该注意:催吐仅适用于中毒时间较短且神志清醒的患者,使用温水催吐最安全。当患者有昏迷、惊厥、休克、严重心脏病、肺水肿、消化道出

血,以及强酸、强碱中毒和没有呕吐反射能力时禁忌催吐。

洗胃 这是排除胃内毒物最彻底的方法。在时间和医疗资源允许的前提下,洗胃越早越好。洗胃的早晚及是否彻底,对中毒患儿的预后关系甚大,一般在服入毒物4至6小时内进行效果最佳。

洗胃前应判定是否存在洗胃的禁忌证,如:昏迷,洗胃时可引起窒息或者吸入性肺炎;强腐蚀性中毒,有可能引起食管及胃穿孔;休克患者血压尚未纠正者;消化道畸形或有出血者。

促进已经吸收的毒物排泄 如果孩子只是误服了一些毒性较低的药品且量也不大,比如助消化、退热药、消炎药、营养心肌药,可以给孩子多喝点温水,促进药物经肾脏排泄,并注意观察孩子的生命体征和神志变化即可。若药物具有较强的肝毒性、肾毒性,或对各系统功能影响较大,就要根据药物特性给予一定的解药促进其排泄。

教你四招儿 预防孩子误服药物

1. 父母应将易导致儿童中毒的药品物放在其不易发现或不易触及的地方,外用药品或有毒物品不要放在饮料瓶或食品包装瓶内。儿童服药前家长应仔细阅读说明书或严格按医嘱服用,成人用药不可随便给孩子吃。重视儿童日常看护,防止误食。
2. 不要把药说成糖水哄骗宝宝吃,否则宝宝混淆概念以后很容易误服药品,引起药物中毒。
3. 多与孩子沟通,经常给小儿讲解预防中毒或意外中毒的故事。特别是有抑郁症的患儿家长要多陪伴患儿,加强孩子抗抑郁药物的管理。
4. 家长应学习儿童急性中毒的应急处理,积极进行自救与互救。急性药物中毒不可预期且来势汹汹,要采取正确、有效的措施尽快排出毒物,在对孩子最小损伤的前提下,尽最大可能减少毒物对机体的损害,维持呼吸、循环及各器官的功能。

据人民网(图片均来自网络)

新冠 疫情

常态化 防控



戴口罩



勤洗手



多通风



少聚集