



# 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?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,另一方面如果营养摄入不足,机体营养不良,免疫力下降,也会增加其他疾病的风险。今天,营养师就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(kg)/身高(m)<sup>2</sup>,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,其能量高且营养差,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。

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,制作精细软烂,易消化吸收。
- 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》)

## 手劲越小心脏病风险越高

最近看到一则幽默的笑话,话说小李的老婆坚持健身了一个月,兴奋地跟小李说:“你看!我的腰带以前只能扣在第一个孔,今天可以扣到第二个孔了。”小李看了看,颇有深意地说:“嗯,你的手劲练大了。”

虽然这是一则笑话,但是,实际上,要是能通过锻炼把手劲练大了,对身体还真有好处!今天,我们就来聊一聊手劲儿与健康的关系。

## 手劲越小 越不健康

手劲,学术地说就是握力。握力的大小和健康情况还真有关系。最近,我国学者发表了一项研究,分析了我国12个省份超过39万居民的数据发现,无论是否患有高血压,握力越小,心血管疾病的发病风险和死亡风险,以及全因死亡率就会越高;如果握力小,同时患有高血压,那么死亡风险将会更高。

## 手劲减弱 认知功能下降

手劲变小可不仅仅和心脏健康有关系,研究发现,手劲减弱还提示认知功能下降。这甚至与某些癌症风险相关,比如男性患结肠癌、前列腺癌或肺癌风险;女性患乳腺癌和肺癌风险。

其实,我们的手劲随着年龄增长会呈现出一个“倒U型”的变化趋势。出生之后,手劲逐渐增加,在20至30岁时手劲最大,之后,由于肌肉的质量和功能下降,手劲也逐渐减少。有研究指出,人到80至90岁,肌肉质量减少可高达50%。你可能认为手劲小是由于衰老导致的,这虽然是一个原因,但是,不锻炼也是肌肉

流失的重要因素。

## 教你练就“大力金刚指”

说到这里,你是否觉得,对自己的手劲锻炼得太少了?那么,怎样才能练出“大力金刚指”般的手劲呢?下面三个简易的锻炼方法供你参考:

### 伸指运动

五指从掌心向外张开,可以借助橡皮筋或者扩张五指的工具,把手指串联在一起,然后重复收缩、张开的动作,在对抗橡皮筋的阻力时用力要缓慢而稳定。

### 使用握力器

握力器体积小、携带方便,有些握力器还能调整阻力大小,便于根据握力进行调整。使用时,单手握握住握力器的手柄,用力夹紧5至10秒,然后松开,再重复动作。

### 捏网球、拧毛巾

如果手劲比较小,平时锻炼也比较少,可以先从捏网球或者拧毛巾开始,用尽可能大的力量握紧网球或者攥紧毛巾,坚持5至10秒,然后松开,再重复动作。

上述几个运动都很方便,在闲暇时就可以练习,如果确实存在握力减退,建议每天练习20到30分钟,直到握不动为止。

当然,说是握力,其实不仅是指把物体握在手里的力量,还包括长时间稳定物体所用到的上臂力量甚至是上身力量。因此,像上肢的力量锻炼,比如俯卧撑、举重、引体向上等运动也可以增强握力,当然,即使是日常生活中的一些体力劳动,如园艺、吸尘等等,也有助于锻炼握力。(据《北京青年报》)

# 肾病不能吃豆制品? 都是误会!

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节,很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位,“管好嘴,迈开腿”不单对于糖尿病患者,对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过,在肾病患者中还存在着三大常见的饮食误区。

**误区一: 肾病患者只能吃素?**一些肾友在确诊肾病后就自发吃起素来,肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好,反而很快就出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量差等营养不良的表现。

其实,动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等

人体必需的营养物质,再差的肾功能每日补充1至2两精瘦肉也是必需的,如果确实不喜欢食用动物蛋白,那么每日应该补充适量的豆制品。

**误区二: 肾病不能吃豆制品?**大家都知道,蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白,大豆虽然是植物蛋白,但其蛋白含量非常高,每100克黄豆含蛋白质36.3克,多于同等重量的猪瘦肉和牛肉(分别含蛋白质16.7克和20.2克)。因此,其和动物蛋白一起被称为优质蛋白。

有蛋白尿的肾友,建议以优质蛋白为主,因此是可以食用豆制品

的。但要注意的是,豆制品种类很多,黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆,营养价值等同于普通粮食,肾友们选择时一定要注意。

**误区三: 尿蛋白越多越应该多补蛋白质?**很多肾友认为尿中蛋白丢失多了,就应该多吃、多补。然而,随着蛋白质摄入增多,尿蛋白漏出的量也增多,肾脏呈现高滤过状态,肾脏负担加重,肾功能减退加快,也就是说吃的蛋白质越多、漏的越快、肾损伤越严重。(据《北京青年报》)

## 多点执业、职称晋升、人身保障…… 医师法草案二审稿有了新修改

医师法草案二审稿7日下午提请十三届全国人大常委会第二十九次会议审议。相比于今年1月提请审议的草案一审稿,二审稿中医师多点执业规则、职称晋升优先考虑条件、针对“伤医”“医闹”问题强化执业安全保障等主要修改引人注目。

2014年11月,原国家卫生计生委与国家发展改革委等部门推进和规范医师多点执业,医师“一次注册,区域有效”。此后,我国允许在县级及以下医疗机构执业的临床医师多执业范围注册。

为积极稳妥推进医师多点执业,进一步明确医师执业规则,草案二审稿增加规定:执业医师在两个以上医疗机构执业的,应当以其中一个医疗机构为主,并按照国家有关规定办理变更注册、备案等手续。卫生健康主管部门、医疗卫生机构应当加强对相关医师的监督管理,规范其执业行

为,保证医疗卫生服务质量。

“强基层”始终是卫生健康工作的重点。长期以来,不少地方反映基层医师招不来、留不住,这是“强基层”中必须解决的突出问题。对此,医师法草案二审稿从细化职称晋升、加强培养培训等角度进行了更有针对性的修改。

例如,为积极引导优质医疗资源向基层流动,推动更多更高层次执业医师为基层服务。医师法草案二审稿在职称晋升方面增加规定:执业医师晋升为副高级技术职称的,应当有累计一年以上在县级以下或者对口支援的医疗卫生机构提供医疗卫生服务,累计一年以上的,同等条件下优先晋升正高级技术职称。

健康所系,性命相

托。尽管我国病患人数众多,但数据显示,健康中国行动启动以来,我国医疗服务水平稳步提升,城乡居民健康水平不断提高,这与医师队伍的辛勤付出密不可分。广大医师护佑了亿万人民群众的生命健康,同样,他们的人身安全更要用心呵护。

为保障医务人员执业安全,医师法草案二审稿不仅在总则中明确医师的人格尊严、人身安全不受侵犯,同时增加规定:禁止任何组织或者个人阻碍医师依法执业,干扰医师正常工作、生活;禁止通过侮辱、诽谤、威胁、殴打等方式,侵犯医师人格尊严、人身安全和人身安全。

(据新华社)

<h3>店面招租</h3> <p>百花洲工贸店铺招租: 中山路109号店铺一楼32.8平方米,二楼63.25平方米。 联系电话:18607088270 监督电话:87838393</p>	<h3>房屋拍卖公告</h3> <p>定于2021年6月22日10:00开始在江西省公共资源电子交易平台产权交易系统网上竞价公开拍卖于都县贡江镇蔬菜场宝塔组住宅1096.46㎡、贡江镇滨江大道中段滨江苑二楼01、02商场1094.32㎡房屋所有权。 联系人:龙女士:19979701067,罗女士:18970703208 赣州市金盛源融资担保集团有限公司 江西润芝拍卖有限公司</p>
<h3>公示</h3> <p>南昌市青山湖分局现公示万鑫被诈骗案(电信诈骗)资金返还内容:南昌市公安局青山湖分局依法立案侦查。发现有1个涉案账户,按比例计算得出应返还受害人资金如下:户名徐晓杰,账号:6230520580032615576,应返还金额2575元,返还至受害人指定银行账户(账户:6217002020060679339,户名:万鑫)。详情咨询:0719-88866175。 南昌市公安局青山湖分局</p>	
<h3>债权转让公告</h3> <p>萍乡市裕民煤炭贸易有限公司: 我公司已将基于(2016)赣0302民初1574号民事判决项下对贵公司享有的债权本金500万元及利息全部转让给了山西能源产业集团煤炭营销有限公司。以后由山西能源产业集团煤炭营销有限公司享有我公司原有的债权及相关的权利。自本转让通知公告刊登见报之日起10日内,请贵公司径向山西能源产业集团煤炭营销有限公司履行还款义务。特此通知! 江西晋能煤炭物流有限公司 2021年6月8日</p>	
<h3>江西省南昌市西湖区烟草专卖局公告[2021]年(许)第08号</h3> <p>因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务六个月内不办理停业手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告。公告期一个月,期满后,本局将依法予以收回:许可证号 企业(字号)名称 负责人(经营地址)姓名 360103126296 南昌市西湖区洪城 吴共兴 南昌市西湖区洪城大市场B区东廊一层011号 大市场壹久便利店 南昌市西湖区烟草专卖局 2021年6月9日</p>	
<h2>经济晚报刊登热线:18970034856</h2>	