

新版老年人膳食指南来了

步入老年,能吃是福,会吃则更利于身体健康。生理、心理、经济、社会因素的改变,决定了老年人有着特殊的营养需求。11月21日,由全国老龄工作委员会办公室指导、中国营养学会主办的老年营养改善行动(2022—2025年)启动暨老年人膳食指南发布会发布《中国老年人膳食指南(2022)》。《指南》首次对一般老年人(65~79岁人群)和高龄老年人(80岁及以上人群)分别进行膳食指导。发布会上,专家对《指南》进行了解读。

□本报记者 高艳坤

吃素更健康?

吃素更健康、吃素更长寿等说法被许多老年人奉为圭臬,这种做法正确吗?《中国老年人膳食指南(2022)》对65岁以上老年人提出的首条核心推荐便是“食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品”。也就是说,吃素更健康这种认识是缺乏科学依据的。

中国营养学会老年营养分会副主任委员、中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示,随着活动的减少,老年人对能量的需求降低,但是对多种营养素的需要并没有减少,特别是对蛋白质、钙、矿物质和维生素的需求还会增加。随着年龄增长,老年人的消

化吸收功能减退,口味也容易固化,这样很容易造成食物品种单一,因此要通过宣教加强老年人对食物品种丰富度重要性的认识。

如何理解“食物品种丰富”呢?张坚说,老年人应该努力做到餐餐有蔬菜,尽量吃不同种类的蔬菜,特别注意多选择深色蔬菜,如油菜、青菜、菠菜等;尽可能选择不同种类的水果,每种吃得量少一些,种类多一些,不能用蔬菜代替水果;畜肉、禽肉、鱼虾类动物性食物要换着吃,还要吃不同种类的奶类和豆类食物。

为什么要保证动物性食物和大豆制品的充分摄入?张坚介绍,这两类食物能够提供丰富的优质蛋白,含有丰富的维生素和钙、铁、锌等微量元素,且消化吸收利用率高。有些患有“三高”的老人担心吃动物性食物会增加血脂,因此不吃荤菜。对此,中国营养学会老年营养分会副主任委员、复旦大学附属华东医院营养学科带头人孙建琴表示,吃素很容易导致营养缺乏,比如蛋白质摄入不足容易导致低蛋白血症、贫血、消瘦、骨质疏松、免疫力下降等。专家对平均每日摄入量进行了推荐:鱼肉、畜禽肉和蛋类均为40~50克,大豆类制品为15克。

此外,高龄老年人要考虑咀嚼吞咽能力下降,身体较为虚弱、消化吸收功能减退等特点,优选质地细软、能量和营养素密度高的食物。孙建琴表示,高龄老年人的食物重在细软,比如鱼类要去掉骨刺,肉类制成肉糜、肉丸,黄豆加工成豆腐、豆浆等。

老人越瘦越好?

我国有“有钱难买老来瘦”的俗

语,很多老年人追求减肥减重。会上,张坚提出了不同看法。他介绍,科学研究发现,过胖不利于健康,但是过瘦同样会对老年人健康造成极大危害。

《指南》明确,老年人应当保持适宜体重,体质指数(BMI)最好保持在20.0~26.9。如果BMI超出范围,应当在饮食和身体活动方面进行适度调整,使体重缓和达到正常范围,而不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。

在合理营养的基础上,积极主动参加户外活动,延缓肌肉衰减,是保持适宜体重的重要途径。张坚介绍,户外活动有利于接受阳光照射,促进体内维生素D合成,同时能增强骨质,提高脊柱及全身关节的柔韧性、灵活性,减少肌肉衰减的发生与发展。老年人在运动方式的选择上要量力而行,首先要进行多种方式的身体活动,尽量让全身得到锻炼;其次要尽量多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的方式,以免过量活动引发肌体损伤或跌倒等不良事件。同时,要减少看电视、玩手机等久坐和静止的时间,长时间保持同一姿势,容易导致局部肌肉劳损,诱发或加重腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头晕以及痔疮等。

孙建琴提醒,高龄老年人更需要关注体重变化,因为体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。由于生理功能严重衰退,消化吸收能力减弱,高龄老年人营养不良、贫血、肌肉衰减、骨质疏松和衰弱等发病率很高,需要更精细化的营养支持和医学营养补充,特医食品、营养补充剂都是重要的营养来源。养老院、医院和社区要加强对老年人的营养筛查和指导,必要时老年人要在医生和临床

营养师的指导下合理补充营养。

进食只是生理需要?

许多人认为进食只是为了满足生理需求,独自就餐和多人共同就餐没有什么不同,其实不然。进食不仅是一种生理行为,也是一种社交行为,所以才有“人多吃饭香”之说。《指南》将“鼓励共同进餐、保持良好食欲、享受食物美味”放在重要的位置加以强调。张坚表示,肌体功能减退,味觉、嗅觉、视觉能力下降等,都可能影响老年人的食欲。一些独居老年人容易产生孤独郁闷的情绪,也会造成食欲下降。因此,对老年人而言,多人一起制作和分享食物有利于愉悦身心,同时激发食欲。

对于一般老年人,《指南》建议,家人、亲友劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物。政府、老年人服务机构和相关社会组织在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌时,可以鼓励老年人积极参与制作和共同进餐,营造良好的进食氛围。

孙建琴鼓励家的高龄老年人同家人一起进餐,更多地感受亲人的关怀,并力所能及地参与食物制作。同时,她指出,要努力为独居高龄老年人创造集体进餐的机会,帮助他们积极参与社会交往;对于不能自理的高龄老年人,则需要加强陪护就餐,细心观察老年人的进食状况,保障用餐安全。

《指南》还针对一般老年人提出“每年到有资质的医疗机构参加1~2次健康体检,开展老年人营养状况测评”的建议。张坚表示,如此能及时发现营养问题和危险因素,并采取相应的改善措施,延缓疾病的发生发展。

疫情持续几年来,一些人出现心理、情绪等方面的问题,可以尝试开设相应的服务门诊等。当然,因事设诊也要考虑必要性和实用性,不能只是为了蹭热点、赶时髦却忽视了门诊的实用价值,导致资源浪费。

“世界杯综合征”门诊火了,但做法不能简单照搬。值得借鉴的不只是设置门诊这一举措本身,更是时刻为患者着想的服务理念与服务模式。医疗机构可以将因事设诊与改善医疗服务等系列举措结合起来,从而为患者提供更加优质便捷的诊疗服务。

这既能够减轻学校的负担,也有利于吸引更多人才,开展更加丰富的体育锻炼活动,增强体育锻炼对学生的吸引力。学校体育搞得如何,校长起关键作用。佛山的行动方案明确,把学校体育政策措施执行情况、学生体质健康状况、学校体育条件保障等,与学校教育教学工作评估、校长绩效考核挂钩,这是很有价值的一招。佛山的探索开了一个好头,期待更多的学校主动跟进。

本版文章不代表编辑部观点
投稿邮箱至 mzpljkb@163.com



亮相

11月23日,第86届中国国际医疗器械博览会深圳国际会展中心举行。图为2022北京冬残奥会负责火种汇集代表、机器人行走马拉松世界纪录保持者邵海朋(右),穿戴外骨骼机器人亮相医博会。 中新社记者陈文摄

残疾人中等职业学校设置标准修订

据新华社北京11月24日电(记者高蕾)记者近日从中国残联获悉,中国残联、教育部等七部门联合印发《残疾人中等职业学校设置标准》,对独立设置的残疾人中等职业学校的基本标准进行了明确。

文件明确了残疾人中等职业学校办学规模和教师队伍最低标准。文件指出,各校常设专业一般不少于4个,学历教育在校生规模不少于300人,班额原则上为8~20人。教职工与在校生比例不低于1:5,专任教师数不低于学校教职工总数的60%。

文件对残疾人中等职业学校的校园校舍建设和设施设备配备提出了具体要求。文件强调,设置残疾人中等职业学校,须有与办学规模、专业设置和残疾人特点相适应的个性化校园、校舍和设施,且符合《无障碍环境建设条例》及《建筑与市政工程无障碍通用规范》等标准规范要求。文件还专门提出,须有200米以上环形跑道的田径场,有满足残疾人教学和体育活动需要的其他设施和场地。

这是对2007年中国残联、教育部印发的《残疾人中等职业学校设置标准(试行)》的首次修订,不仅为新建残疾人中等职业学校提供基本依据,也将对已有的残疾人中等职业学校起到规范作用。

英国残疾运动员成为后备宇航员

据新华社专特稿 欧洲航天局11月23日宣布,右腿截肢的英国男子约翰·麦克福尔入选新一批后备宇航员,参与相关研究训练后,有可能成为进入太空的第一名残疾人。

欧洲航天局当天在法国首都巴黎举办仪式,向公众介绍公开招募的5名职业宇航员和12名后备宇航员,现年41岁的麦克福尔是其中唯一一名残疾人。麦克福尔19岁时因车祸失去右腿,但后来成为职业短跑运动员,并在2008年北京残疾人奥林匹克运动会上夺得铜牌。

欧洲航天局去年3月公开招募宇航员,鼓励女性报名并把残疾人列入招募范围,旨在打造更多元化的宇航员队伍。这是欧洲航天局十多年来首次公开招募宇航员,吸引逾2.2万人报名,包括257名残疾人。

入选人员全都经过严格的心理、认知和其他能力测试,下一步将接受为期一年的基础训练,然后按照国际

空间站标准接受训练,如果后期被分配具体任务还要接受相关训练。

麦克福尔将参与残疾人进入太空的可行性研究。据美联社报道,这项研究预计持续2到3年,其间麦克福尔将配合研究人员探索身体残疾如何影响太空之旅,包括是否需要改进宇航服和航天器。

欧洲航天局相关项目负责人戴维·帕克说,麦克福尔有可能成为首名“残疾宇航员”(parastronaut),但他为此还要走“一段长路”。帕克说,如果一切顺利,麦克福尔至少还要5年时间才能进入太空。

帕克说,欧洲航天局让残疾人进入太空的努力基于这样一个情况,即有些人已经克服了各种挑战,通过了所有常规宇航员筛选环节,只是因为身有残疾不能成为宇航员。

麦克福尔入选后说,这是航天机构首次致力于让残疾人进入太空,这确实向人类传递了一个“强烈信息”。

理试点工作“1534”工作模式被写入中国医院协会《现代精神专科医院管理制度建设指南》和国家卫生健康委《精神卫生综合管理试点最佳实践案例集》。

积极履行社会责任

医院承担了四川省阿坝藏族羌族自治州人民医院、马尔康县人民医院等支援帮扶工作;完成汶川县等地的地震伤员救治工作。2017年以来,医院累计派出驻点帮扶人员150余人次,诊疗群众10万余人次;牵头建立了区县医联体,与基层医院建立科院

党的十八大以来,四川省绵阳市第三人民医院(四川省精神卫生中心)通过改善就医环境、提高医疗服务质量、优化服务流程、精细化管理措施,加强队伍建设等措施,着力构建布局合理的大型现代化医疗综合体。

党建引领高速发展

医院党委牢固树立“抓好党建引领,以高质量党建推动医院高质量发展”的思想,以健全制度、完善机制、创新载体、凝练特色为抓手,充分发挥党组织的创新引领作用。

医院现有编制床位1200张,开放床位2060张;在岗员工2700余人,高级职称320人,中级职称680人,博士研究生17人,硕士研究生291人,在读硕士、博士研究生15人,四川省及省卫生健康委学术和技术带头人、突出贡献专家、领军人才等20余人。医院先后开设了大内科、大外科、精神大科、门诊大科4个学科体系62个临床业务科室,拥有省级、市级重点学(专)科37个;建有高级卒中中心、胸痛中心等10余个医疗中心。

持续优化服务流程

医院以“为了您的健康,我们全心全意”为服务宗旨,深入推进预约诊疗、多学科诊疗等一系列改善医疗服务的举措,积极落实国家集采药品、基本药物制度等政策;新设孕(产)妇和心血管患者用药指导等特色药学科门诊。此外,医院充分发挥精神卫生专科特色优势,利用互联网诊疗开启心理隔空救援,推进远程医疗服务和智慧医院建设,为患者提供网上诊疗服务。

通过优质资源扩容,医院推行网格化规范管理,与区域内基层卫生机

构协同发展,共同组建紧密型城市医疗集团,为城乡群众提供一体化、连续性医疗服务。医院还积极创新医疗服务模式,深入推进电子病历、智慧服务、智慧管理“三位一体”的智慧医院建设,着力为城乡及边远地区群众提供更高效便捷的健康服务。

全力打造医学高地

近十年,医院以“建成西部领先、国内知名的精神卫生中心和群众最信赖的大型现代化医院”为目标,深入贯彻和落实党建引领促推新发展理念。通过十年踔厉奋发,医院先后被认定为国

四川省绵阳市第三人民医院(四川省精神卫生中心):

十年砥剑谱华章 千帆竞发开新篇