

# 老年人如何合理膳食？

株洲市中心医院 唐靓 易品



网络供图

逢年过节，人们都会祝福老人家长命百岁，我们真正期望的，是希望他们更健康、高质量活着。针对老年人，在生理需求和功能已经与年轻时大不相同的状态下，应该怎么安排饮食呢？对于不同年龄段的老年人，膳食需要注意的点不一样。

## 65岁-79岁老年人如何膳食？

1. 食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。 主食多样化：可以选用米饭、面条、馒头、小米、玉米等作为主食，土豆、红薯等薯类也可作为主食。

餐餐有蔬菜：老年人尽量多种蔬菜换着食用，注意多选择深色蔬菜，如：菠菜、西兰花等。不同蔬菜应搭配食用，如土豆青椒、胡萝卜炒西兰花等。

摄入多种水果：由于不同种类水果中维生素和微量元素含量各不相同，建议选择不同种类的水果，不应用蔬菜替代水果。

动物性食物换着吃：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾类、蛋类可以交换着食用。建议每日动物性食物的摄入量在120-150克。

多吃奶豆类：老年人要保证奶类的食用量，各种奶制品搭配食用，起到补钙、预防骨质疏松的作用。豆类可以为老年人提供优质植物蛋白，豆腐、豆浆、豆干等都可以选择。

2. 鼓励共进餐，保持良好食欲，享受食物美味。老年人要主动积极地参与食物选择与制作，家人、亲友应鼓励、陪伴老年人

挑选、制作、品尝食物。

3. 定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。老年人要参加正规体检，平时定期称体重，及时调整记录饮食情况，尽可能达到每天12种，每周25种食物的推荐指标。

## 80岁以上高龄老年人如何膳食？

1. 食物多样，鼓励多种方式进食。在日常膳食中要尽量摄入丰富的食物品种。对于食欲下降的高龄、衰弱老年人，应少量多餐，保证充足的食物摄入。食品尽量不重样，增加老年人摄入食物的品种。

2. 选择质地细软、能量和营养素密度高的食物。要选择松软的食品，主食可以选择米面制品；杂粮可浸泡2-3小时后再蒸煮、制成米糊等方式食用；富禽肉可以切成小块或肉末、肉丝等；尽量避免油炸、质硬的食品。

3. 多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。要根据自己的咀嚼吞咽的情况，尽量能以适合自己的方式吃一定量的动物性食物，注意吃鲜嫩的蔬菜，同时关注水果的摄入。

4. 关注体重，定期营养筛查评估，预防营养不良。要经常称体重，一个月至少称两次，或测量小腿围，并注意记录，以便比较。对于体重过轻或近期体重明显下降的老年人，应主动进行营养评估，防止出现营养不良。

5. 适时合理补充营养，提高生活质量。高龄和衰弱老年人每日进食量不足目标量的80%时，可以在医生和临床营养师的指导下，合理使用特殊医学用途食品进行营养补充。

# 科学对待颈动脉粥样硬化斑块

株洲市中心医院老年医学科 吴健

在临床工作中，我们经常会遇到患者发现颈动脉粥样硬化斑块后非常忧虑。其实，发现了颈动脉粥样硬化斑块无需紧张，它是不需要医疗干预，医生也是根据患者本身具体情况来决定的。

颈动脉斑块是颈动脉与椎动脉颅外段，以及锁骨下动脉和头臂动脉等颈部血管动脉粥样硬化的表现，好发于颈总动脉分叉处。据调查，颈动脉粥样硬化斑块在40岁以上人群发病率达到40%-45%，70岁以上人群中，65%被检出斑块。

## ● 颈动脉斑块是怎么形成的？有什么危害？

体内的血管如同水管一般，随着使用时间的增加，血液中的一些脂质成分会对动脉内膜造成功能性损伤，血液中的某些细胞会形成最早的粥样硬化病斑脂质条纹，最终发展为纤维斑块，就好像水垢，日积月累沉积在水管内壁上，血管上的纤维斑块即是我们常说的粥样硬化斑块。

颈动脉斑块形成后开始有明显症状，狭窄到一定程度时可出现头晕、头痛甚至晕厥，斑块破裂可进一步导致脑中风等严重脑血管意外事件发生。

## ● 发现颈动脉斑块，需要治疗吗？

这得从多个方面综合考量，我们需从影像学上获得的斑块大小、形态、回声导致狭窄程度、内部血流情况等信息，结合血压、血脂、血糖这些指标综合判断斑块危险程度从而做出是否需要药物或者手术治疗的决定。

## ● 如何防控颈动脉斑块发生发展？

预防颈动脉斑块的发生发展，健康的生活方式必不可少，“少吃油多运动，管住嘴迈开腿，蔬菜水果要保证，烟酒熬夜不可沾”时刻铭记于心并指导日常生活；“三高”人群，遵循医嘱按时服药，定期复查；切忌自行偏方医治；父母兄弟姐妹有冠心病、高血压、糖尿病、脑卒中等病史的人群，更应该重视颈动脉斑块的预防。

## ● 颈动脉斑块如何治疗？

颈动脉斑块治疗包括三个方面：1. 良好生活方式的养成，积极控制好危险因素；2. 药物治疗方面，常见药物有他汀类、胆固醇吸收抑制剂、PCSK9等类药物；3. 手术治疗，当颈动脉狭窄到一定程度时，在专业医生的指导下，根据需要进行颈动脉内膜剥脱术和颈动脉支架成形术。

# 聊聊女性乳腺癌那些事

株洲市中心医院 周围

乳腺癌是中国女性发病率最高的恶性肿瘤。预计至2030年中国女性乳腺癌发病数将达到24.3万例。

## ● 哪些人易患乳腺癌？

1. 若直系亲属中如母亲、姐妹或女儿是乳腺癌患者，那么本人患病的几率会增加3-5倍。2. 第1次来月经的年龄早于12岁或绝经年龄晚于55岁，第1胎足月妊娠年龄>30岁，未生育等。3. 绝经后肥胖，有过乳腺不典型增生病史等。4. 长期服用避孕药和含雌激素类食品及药品等。5. 长期过量饮酒，或长期过量高动物脂肪饮食等。

## ● 乳腺癌有哪些症状？

1. 乳腺肿块：80%的乳腺癌患者以乳腺肿块首诊，多为单发、质地较硬、边缘不规则。大多数为无痛性肿块。2. 乳头溢液：非妊娠期乳头分泌棕色或血性液体。3. 乳头、乳晕异常：乳头回缩或抬高，乳头糜烂等。4. 皮肤改变：最常见的是皮肤粘连，局部皮肤凹陷（酒窝征）。晚期患者可出现皮肤变厚、毛囊口扩大、深陷，表现出典型的橘皮样改变。5. 腋窝淋巴结肿大：以同侧腋窝淋巴结肿大最常见。

## ● 如何筛查乳腺癌？

1. 体格检查：大多数的乳腺癌病人都是通过自己的触摸或者医师的体格检查发现的。

2. 影像学检查：主要包括乳腺超声、乳腺钼靶X线摄影片（钼靶片）。彩超是首选，其特点是简便、无创伤、无痛苦，而且因为彩超的准确性，有效性高达80%，所以对大多数人来说，做彩超就够了。

## ● 如何预防乳腺癌？

1. 多吃未烹调和高纤维的蔬菜水果，少吃动物食品（如牛肉、猪肉、黄油、奶酪）；2. 防止身体肥胖，避免高脂肪、高糖食物过多摄入；3. 胸罩宜合体舒适，对于乳房有硬块的女性避免暴力乳房按摩；4. 避免使用含有雌激素的药物（如长期服用避孕药）；5. 保持心情愉悦。

# 体检发现肺结节怎么办？

株洲市中心医院 黄彭

很多人的体检报告上出现“肺结节”、“增殖灶”、“磨玻璃结节”、“实性结节”、“微小结节”、“多发”、“孤立”等字眼，让人不免心头一颤，发愁，担忧，恐慌。实际上大多数肺结节都是良性的，不会对人的健康构成严重威胁，体检发现肺结节不必慌，病急乱投医频繁做CT更是不可取。

长在肺里的结节，到底是什么呢？肺结节就是肺泡中出现了细胞异常增生，其来源通常有以下几种：

1. 炎症和感染：有的肺结节形成就是身体抵御感染的一种形式。当免疫系统检测到肺部的炎症或感染时，可能会派出免疫细胞前去“扫荡”。这些免疫细胞有时会聚集在一起，形成一个小结节。

2. 既往感染留下的“疤痕”：有时候肺结节并不是当下感染造成的，有可能是过去感染遗留的痕迹。就像手指划伤后伤口会形成疤痕，而在肺里这个疤痕有时就是一个结节。

3. 接触外部因素后留下的“痕迹”：其中最常见的原因之一是吸烟或是粉尘。

4. 遗传：有些人可能更容易长出肺结节，这与他们的基因有关。

5. 老年因素：年龄也是一个因素。随着年龄增长，机体在不断代谢更新过程中可能会发生“走样”，会出现皱纹、老年斑，其中也包括一些细胞异常增生“走样”，当这种变化发生在肺里，就形成了肺结节。

6. 恶性肿瘤：虽然大多数肺结节都是良性的，但有一些确实是癌症早期表现，占CT筛查中阳性肺结节发病率中的5.6%。

体检发现肺部结节怎么办呢？不要慌，不要四处求医，更不要听信小广告上当受骗，应该到医院就诊，可咨询专科医生或者肺结节多学科联合门诊（简称：肺结节MDT）。

# 鎏金现铺 千人蟹宴 建发央著品蟹文化节暨招商中心正式开放

在微凉的气温面前，唯有美食最抚人心。10月21日傍晚，值此菊黄蟹肥时节，株洲建发央著精心筹备的首届鹤龙湖大闸蟹美食节暨招商中心开幕活动启动，闻讯而来的株洲市民，在这里共赴一场狂欢盛宴。 株洲建发央著招商租售中心正式揭幕，正在清栋钜惠的一期30-150㎡临街实景现铺，也会在这场美食盛会中呈现，被更多投资客和租客了解和青睐。

## 1 赞不绝口 螃蟹美食品舌尖至味

“吃螃蟹吃得很满足，还有很多好玩的游戏，真得非常开心。”当新邻遇见老友，当温情邂逅美食，注定是一场美好的相遇。10月21-22日晚上，在温馨柔和的暖场音乐中，建发央著首届鹤龙湖大闸蟹美食节在建发央著商业租售中心前坪温情开启。现场人气爆棚，大家欢聚一堂，共品这场饕餮盛宴。

折蟹足，开蟹斗，慢慢吮吸蟹黄，再缓缓剥出蟹肉，蘸上姜醋，珍馐美味，舌尖饕餮，在场的美食品尝者大呼过瘾！

品尝完美味的大闸蟹后，透过这浓浓的鲜香，不少人还现场发挥创意，用蟹壳拼出一幅幅美丽的图画；在特色美食、美味饮品、潮流文创等集市嘉年华，凭美食兑换券，参与现场免费兑换了各种特色美食；套螃蟹、钓螃蟹等互动游戏，更是将晚宴气氛推向了高潮；晚上七点，人气乐队、惊奇魔术秀、国粹变脸秀轮番表演；建发央著精心准备的钻石会积分、品牌家电抽奖、豪华大礼等福利更是让前来参与的市民满载而归。现场精彩不断，欢声笑语充斥了整个活动现场。



▲ 株洲建发央著商业租售中心剪彩仪式。



▲ 株洲建发央著品蟹节文化活动现场人流如织。



▲ 株洲建发央著品蟹节文化活动现场。



▲ 株洲建发央著商业租售中心揭幕现场。

## 2 百万商业巨擘起航 清栋钜惠，速抢！

“株洲建发央著地段说的说，人流有保障，关键还是现铺，不存在交付风险。”活动当天，有投资意向的市民对株洲建发央著30-150㎡临街实景现铺表现出浓厚的兴趣。据悉，该项目一期商铺正在清栋钜惠，性价比超高，正是投资客和租客上车的好时机。

据悉，株洲建发央著总规划约13万方大体量商业，为城市精英家庭提供全维度的前沿精致消费。

商业街区将打造成株洲城市会客厅，城市文化·时尚餐饮·潮玩娱乐于一体的体验消费街区，将引进多个国际知名餐饮品牌、特色潮牌商店等，开业后，将是株洲最聚人气时尚商业街区。

在未来，建发央著商业中心将成为株洲城市级商业新地标。这些不仅仅满足业主的生活消费需求，还将辐射片区居民的高端消费需求。

## 3 株洲交付范本 千亿绿档国企演绎新中式美学

“进门就感觉进入一个江南园林了，很美。”今年7月的交房现场，从恢弘古朴的府邸大门开始，建发央著业主们恍如走进一幅新中式园林的江南画卷之中。园内碧翠掩映，水石相映，小桥、流水、亭台、水榭，配以乌桕、罗汉松、朴树、香樟等名贵树种营造的立体景观，移步易景，每一帧皆是诗意风景……效果图变成满分实景，让到场的业主称赞不已。

建发央著小区内，大游乐场玩乐设施齐备，双人户大堂仪式感满满，地下车库明亮气派，架空层设置儿童游乐和大人休闲互动区……每一公区空间，建发央著皆倾注用心与温度，以高颜值实景兑现，实力践行对业主的美好承诺。

建发房产，作为《财富》世界500强、千亿绿档国企背景，以雄厚资金实力，40余载布局70余城，深入参与城市发展进程。正是如此，建发央著很早就以锐利的眼光锁定城市发展的关键，于2020年，执笔神农城芯最后一块方正的大地块。

作为建发房产落户株洲的首个项目，建发央著择址神农城核心板块，周边不仅有三大成熟商圈环绕，有株洲市二中莲花中学、天元区白鹤学校双名校教育资源加持，三公里范围内更是商业、文化、教育、市政、休闲

截至目前，株洲建发央著一期[青云街]已有世界500强肯德基、株洲著名餐饮品牌彭大勺、著名美食品牌盛小姐等品牌商家入驻，众多大品牌正在意向签约入驻中，且众多品牌商家已正式开业，生意正火爆随着各大签约品牌进场装修并开业，各品牌们自带的品牌效应和吸力逐渐发挥作用。

一个众人争抢的旺铺，在配套上自然不会有短板。建发央著占据神农城芯之位，政商中轴，集文化、公务、休闲、商业、金融、医疗、教育、体育和交通九大中芯于一体。不仅如此，周边还有众多大规模社区环绕，都是株洲人流最密集的小区，汇集了超15万的主力消费人口，随着建发央著的不断交付，未来还有近万人以上的固定居住人流。有这样醇熟的配套加持，未来价值必然随时间增长而提升。

配套等资源全面覆盖。得天独厚的地段赋予了建发央著难以复刻的稀缺价值。而钻石品质的持续美好兑现，精于细节的考究，直接化作了客户参观实景时难掩的惊喜。

今年7月，株洲建发央著一期整体实现完美交付，9月，二期2.1批次提交交付誓师大会也如期召开，2.2批次楼栋品质封顶，2.1期预计也会在今年年底正式交付，自面世以来，株洲建发央著项目以其销售热绩、品质实景等频频霸占城市热搜榜，强大的交付力更是获得市场的广泛关注和一致好评，更是为当下楼市注入不少信心。

建发央著始终坚持将“幸福人居”延伸到生活更深处，与株洲这座城市保持着紧密共振，共同成长，共同跃进。

(图/文 刘春华)



▲ 株洲建发央著实景图。