

## 乐享“心”生活

### 老年心血管疾病患者如何搞好日常保健

株洲市中心医院老年医学科 吴健



广场舞既能锻炼身体又能愉悦心情。网络供图

心血管疾病，这一隐匿于老年人中的健康杀手，宛如一颗随时可能引爆的“定时炸弹”，悄无声息地威胁着老年人的健康与安宁。然而，通过科学管理和积极干预，我们完全有能力将这颗“炸弹”的安全阀紧紧握住，让它无法肆意“兴风作浪”。

#### 为什么老年人更容易患上心血管疾病？

随着年龄的增长，体会会经历一系列复杂的生理变化。血管壁逐渐增厚，弹性减退，仿佛一根历经风霜的老橡皮筋，失去了往昔的伸缩自如。与此同时，血液中的脂质成分，特别是胆固醇，易于在血管内壁沉积，形成斑块，导致血管狭窄，血液流动受阻。加之老年人人群中常见的高血压、糖尿病等慢性疾病，更是为心血管疾病的发生铺设了温床，使其风险倍增。

#### 患者日常生活中应该注意些什么？

面对这一挑战，老年心血管疾病患者在日常生活中应当如何自我管理 and 防护呢？

- **饮食调整是守护心血管健康的第一道防线**  
心血管疾病患者应秉持“健康饮食，预防为主”

的原则，从以下几个方面着手：

**限盐：**盐是升高血压的“隐形推手”，每日食盐摄入量控制在5克以内，相当于一个啤酒瓶盖的量。除了烹饪时减少盐分，还需警惕腌制食品、方便面等隐性高盐食物。

**控油：**减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如油炸食品、动物内脏、奶油制品等，这些都会提升血脂水平，加重心血管负担。推荐选用富含不饱和脂肪酸的橄榄油、玉米油等，并适量使用。

**果蔬助力：**新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质及膳食纤维，有助于降低胆固醇，保护心血管。西兰花、菠菜、苹果、香蕉等，都是理想的选择。

**全谷物摄入：**增加糙米、燕麦、全麦面包等全谷物的摄入，它们富含膳食纤维，有助于血糖和血脂的控制。

**优质蛋白：**鱼类富含ω-3脂肪酸，对心血管有益，建议每周至少食用两次。同时，鸡、鸭、蛋、瘦肉及豆类也是优质蛋白质的来源。

**适量饮水：**水有助于稀释血液，降低黏稠度，促进血液循环。心功能不佳者需控制饮水量，每日大约1000毫升为宜。

- **运动是心血管健康的“加油站”**

选择适合自己的运动方式和强度，持之以恒，对于提升心肺功能、促进血液循环至关重要。

**散步：**每日坚持30分钟以上的散步，根据身体状况调整步伐。

**太极拳：**动作缓慢柔和，调节呼吸，平衡身体，是心血管患者的优选。

**游泳：**全身性有氧运动，但需注意水温适宜，避免刺激。

**骑自行车：**锻炼下肢肌肉，增强心肺功能，选择安全路线，佩戴防护装备。

**广场舞：**既能锻炼身体又能愉悦心情，但动作不宜过猛。

运动前后，热身和放松同样重要，避免运动伤害。出现心慌、气短、头晕等不适时，应立即停止运动，适当休息。

- **睡眠与心情，同样不容忽视**

良好的睡眠是身心恢复的基石，老年人应保证每晚7-8小时的高质量睡眠，创造适宜的睡眠环境，避免睡前摄入刺激性饮品或观看紧张节目。同时，保持平和乐观的心态，情绪波动大易导致血压上升、心率加快，增加疾病风险。可通过园艺、棋类、社交活动等方式放松心情，丰富生活。

- **戒烟限酒、按时服药、定期复查，是疾病管理的三大法宝**

烟草和酒精是心血管健康的“头号敌人”，应尽量避免。遵医嘱按时服药，不可擅自增减剂量或停药，药物是治疗的关键。定期复查，包括血压、血糖、血脂、心电图等项目，有助于及时了解病情，调整治疗方案，防止病情恶化。

- **家人的关爱与支持，是患者康复路上的温暖力量**

家庭成员应给予老人充分的关怀与陪伴，关注其身心健康，共同构建温馨和谐的家庭氛围。

综上所述，老年心血管患者的健康管理是一个系统工程，涉及饮食、运动、睡眠、心情、药物治疗、定期复查以及家庭支持等多个方面。只有全面、持续地实施这些措施，才能有效控制病情，提升生活质量，让老年人享受健康、幸福的晚年时光。

## 奏响老年膳食和谐乐章

株洲市中心医院综合内科 唐靓

老年，这一人生的金秋时节，伴随着身体机能的温柔放缓，对营养的需求也悄然变迁。一份精心策划的老年膳食，犹如和煦的阳光，不仅照亮了老年人的日常生活，更为他们的晚年岁月添上了勃勃生机与斑斓色彩。近期，中国老年医学学会营养与食品安全分会发布了一系列专家共识，旨在为老年朋友们提供科学合理的膳食指导。

#### ● 适老普通膳食

适老普通膳食专为咀嚼、吞咽及消化功能保持正常的老年人设计，其食物质地与常规健康人群无异。针对静坐或进行轻度体力活动的老年人，依据年龄差异，推荐如下能量摄入标准：65岁至74岁的轻体力活动老年人，每日能量摄入量应在1550至1900千卡之间；75岁及以上的老年人，则建议每日摄入1500至1800千卡。膳食中，蛋白质应达到每日62至72克，脂肪供能比控制在20%至30%，碳水化合物供能比维持在50%至65%，同时确保每日膳食纤维摄入量在25至30克之间。老年膳食应追求品种多样性的多样性与营养的均衡性，涵盖主食、肉禽蛋、奶类、大豆及其制品、蔬菜水果及水分等多方面的摄入。

#### ● 适老软食

适老软食专为咀嚼不便、难以进食大块食物或消化功能稍弱的老年人定制。其食物质地细腻，粗纤维含量低，易于咀嚼与消化，老年人可轻松用牙齿碾碎，或通过汤勺边缘、筷子等工具轻松分割。食物

选择包括去骨的鸡鸭、切小制熟的肉类及蔬菜，烹调方式多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等，并适当延长烹调时间，以确保食物的软烂易消化。建议每日安排3至5餐（含3次正餐及2次点心），鉴于加工方式的特殊性，需适量补充维生素与矿物质，以满足身体需求。

#### ● 适老半流质膳食

适老半流质膳食专为消化功能减退、咀嚼或吞咽功能受损的老年人设计。食物呈半流质状态，松软湿润，易于咀嚼吞咽，且易于消化吸收。推荐食物包括大米粥、小米粥、芝麻糊、藕粉、南瓜泥、土豆泥、肉泥等；应避免小颗粒食物（如花生豆荚）、大块蔬菜及肉类、油炸及烟熏食物、米饭、煎饼及刺激性调味品等。每日安排5至6餐，每餐间隔2至3小时，可根据能量需求选择高能量及营养素密度的食物，确保营养充足。

#### ● 适老流质膳食

适老流质膳食适用于极度虚弱、急性腹泻、无法咀嚼或病情危重的老年人。食物呈流质状态，或入口即化为液体，易于消化吸收。推荐食物涵盖各种肉汤、牛乳、米汤、稀米糊、藕粉、蛋花汤、蒸蛋羹、羹、牛奶、豆浆、蔬菜汁、水果汁等。固体食物需先通过高速搅拌机研碎、过筛，再用液体冲调至适宜稠度；汤类应去渣后食用。每日安排6至7餐，每餐200至250毫升，视情况逐步增加量及稠度。若全天摄入

量不足，应额外补充特殊医学用途配方食品，强化食品及营养补充剂，确保营养均衡，促进康复。

适老普通膳食食物选择		
食物类别	宜选择的食物	减少/限制的食物
谷薯类	大米、面条、糯米、全麦面粉、玉米、荞麦、小米、高粱、红薯、紫薯等	油炸、油饼等油炸食品
肉类	鱼、虾、肉、禽类等	肥肉、腊肉、加工腌制肉
蛋类	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等	煎蛋、咸蛋等
奶类	纯牛奶、低脂牛奶、酸奶等奶制品	乳饮料等
大豆及豆制品类	豆腐、豆浆等豆制品	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品
蔬菜类	冬新鲜蔬菜	腌渍蔬菜
水果类及坚果类	新鲜水果、坚果	添加糖的水果制品
食用油	植物油、菜籽油、橄榄油	猪油等动物油
调味品	低钠盐	酱油、腐乳等含盐调味品、红糖、白糖、糖浆

适老软食食物选择		
食物类别	宜选择的食物	减少/限制的食物
谷薯类	软米饭、软馒头、面条、蒸糕、土豆等	油条、油饼等油炸食品
肉类	里脊肉、肝脏、无刺鱼片、虾仁、鸡胸脯肉等	大块的肉、带骨禽类、腌制品等
蛋类	炒蛋、蒸蛋羹等	煎蛋等
奶类	纯牛奶、低脂牛奶、酸奶等奶制品	乳饮料等
大豆及豆制品类	豆腐、豆浆等豆制品	油豆腐皮、豆腐泡等油炸豆制品、豆粒包子
蔬菜类	冬瓜、番茄、黄瓜碎菜等新鲜蔬菜	韭菜、芹菜、豆芽等
水果类及坚果类	香蕉、橘子、桃、火龙果等（应去皮切小块）、坚果粉	整粒的坚果，如花生核桃、坚果等
食用油	植物油、菜籽油、橄榄油	猪油等动物油
调味品	低钠盐	辣椒粉、胡椒、咖喱等辛辣调味品

# 株洲晚报



2024.10.11 星期五 甲辰年九月初九

### 习近平回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表

## 为推进中国式现代化贡献“银发力量”

02版

### 茶陵香芋远销两广

本报讯（株洲晚报融媒体记者/陈洲平 通讯员/陈思敏 谭斌斌）近日，茶陵县腰路镇澧理村种植的200亩香芋进入收获期，田间地头到处飘散着芋头的清香，农户们忙着采收香芋，一派繁忙景象。

在澧理村香芋种植基地里，有的在田间挖香芋，有的忙着清泥、修剪、打包装袋、称重装车，大家忙得不亦乐乎。“今年雨水充沛，田间管理得好，亩产超1500

公斤，较去年提高了350公斤。”澧理村党委副书记刘珍珍说，这批香芋大多已被提前预定，将销往广东、广西两地。

经过多年努力探索，澧理村培育出一流品质和口感的香芋，并通过“村集体+农户”的模式引导群众参与香芋的规模化种植，不仅盘活了闲置田，而且带动了周边100余名农户就业增收。今年，该村香芋总产值预计达120万元，村集体经济有望增收20余万元。

农户分拣香芋。通讯员供图



### 秋高气爽了



秋高气爽，网红大桥——株洲八桥美丽如画。通讯员/文鸣 摄

今天 晴天 18~30℃  
明天 晴天 20~29℃  
后天 晴天 19~27℃

风向：北风  
风力：2~3级

（市气象台 10日16时发布）



桂花香气扑鼻，混合着糖炒栗子的甜香，这浓郁的秋天韵味，在充满生活味的日子中，变得越来越美好。

当下，株洲进入了一年最好的时光，就比如本周接下来的日子，整个城市依然是多云或者晴天的日子，最高气温也维持在微微热的样子。

说起美好，还有一个与时节相关的原因，那便是我们正在农历九月。

我总觉得相比农历八月，农历九月更饱满，清爽，有一种尘埃落定的季节感。进入农历九月后，那种突然热、突然冷带来的不安感，会慢慢消失，季节和人的心情都会慢慢沉静下来。

株洲的秋季，连头带尾两个月左右。今年初秋的感觉，持续的时间比较长，而株洲一般11月下旬就会入冬，这么算来，今年秋天大概还有一个多月时间。

告别了仲秋和冷热交替出现的“秋乱”后，我们即将进入秋天的一个新境地：菊花初开，柑橘黄熟，枫叶红于二月花。整个空气感觉也更通透，这样的好天气，谁不留恋呢？

（王娜）

#### 导读

### 本报推出重阳节特刊

06—08版

### 九成老人首选居家养老 “物业+养老”模式来了

03版

### 因污染环境18人获罪 最高获刑6年

04版

### 走，看集邮收藏展去



10月10日上午，大唐华银株洲发电有限公司举办的庆祝新中国成立75周年专题集邮收藏展开幕。此次展览以各类邮集为主，还包含明信片、书签、电话磁卡、钱币、门票、老身份证等各类藏品，既有珍贵的《毛主席去安源》《毛主席诗词》邮票与实寄封，也有

株洲市早期的棉花票、多种股票、债券等，展出规模达50框，展品跨度从1949年至2024年，均由该企业收藏爱好者提供。本次展览将持续至本月12日，市民可通过公司邮协联系，前往现场免费观看。 记者/赖杰琦 通讯员/周利君 摄影报道