

吃的不仅是饭,更是精神慰藉

## 老有所养:中国老年人的“新饭局”

临近中午,88岁的老人刘宗炎就会步行几分钟,到离家不远的老人食堂吃饭,风雨无阻。“儿子、儿媳都是医生,平常工作很忙。”他说,早几年在自己家做饭还没问题,如今年纪大了,儿子总担心他忘关煤气。

▶资料图



### 用餐问题是居家老年人最大“痛点”

刘宗炎所去的侨颐食堂,位于中国南方广州市老城区六榕街,辖区老年人口比例接近20%。食堂一天就能接到近300人订餐。侨颐食堂张贴出来的备忘录,细致记录了用餐老人的种种忌口。待老人坐定,志愿者们用托盘把饭菜一份份端上餐桌。侨颐食堂负责人邹粤红说:“饭菜为老人特别定制,以蒸煮为主,少油少盐,营养健康,软糯可口。”

广州的户籍老年人口高达161万人,是中国老龄化社会凸显的缩影。数据显示,中国60周岁及以上人口已达2.41亿人,占总人口比重17.3%。

痛点即需求,老人食堂的建立源于广州市对居家养老难题的精准出击。

“我们通过对1020名老人入户调

### 老人食堂“保本微利”实现自我造血

为了确保老人食堂长期运行下去,广州采取“政府补一点、企业让一点、慈善捐一点、个人掏一点”的方式,让老人食堂以“保本微利”的标准,实现自我造血功能和可持续发展。广州市民政局福利处处长陈忠文说,一顿饭餐标为15元,企业需要让利3元,政府每餐补贴3元,再加上慈善捐赠,老人实际支付最多9元钱,贫困老人免费享用。

台资企业家乐缘是广州一家主要面向写字楼白领快餐需求的餐饮公司,已承担广州7个街道的10余个老人食堂的配餐服务。

“部分门店还专门开设了老人用餐区,他们的用餐时间会早一些,跟白领错峰用餐。”公司总经理林逸然说,通常一份普通快餐赢利三四元,一份老人餐利润则控制在5毛到1块

### 吃的不仅是饭,更是精神慰藉

民以食为天。中国这句古老的谚语,道出了饮食在人们日常生活的重要位置。中国人吃饭讲究食物本身的色香味俱佳,也讲究跟谁一起吃饭。

因饭结缘,这些互不相识的老人长期在食堂吃饭,都有了自己固定的位置,饭友变成朋友。老人食堂会组织老人一起包饺子、做汤圆,为老人办生日会,老人食堂成为老年人交流的“新饭局”。

“9元钱的餐费不是问题,问题是

查和访谈发现,中午用餐问题是居家老年人的最大“痛点”。”广州市社会组织管理局局长王福军说。

2016年,广州市出台文件,要求在市中心城区居家老人步行10-15分钟范围、外围城区20-25分钟范围建设助餐配餐服务网络。六榕街道是广州最早试点街道之一。从食堂成立,刘宗炎就来这吃饭,到现在已近5年。

“在这吃饭,孩子们很放心。”刘宗炎说,“饭菜热乎乎的,健康卫生,为我们服务的志愿者也很热情,脸上挂满笑容。”

侨颐食堂的黑板墙上,记下了每一位捐赠者的名字,善款在100元至2000元之间,捐赠物包括粮油等物资。

钱。广州全市已有老人食堂952个,实现了街道、社区的全覆盖。政府没有大包大揽,而是以街道为单位充分调动辖区社会资源,整个配餐工程85%由社会力量支撑。

“对政府来讲,老人配餐实现了财力可负担。”王福军说,当地政府实现了“花小钱办大事”,尤其是为空巢、独居、高龄、失能老人解决了吃饭难,减轻了子女负担。

55岁的陈视萍早已退休在家。她面对的不仅是自己的养老问题,还要照顾85岁的老母亲,两次骨折让她的母亲长期卧床。

自从社区里有了老人食堂,陈视萍便去食堂打饭。她说:“去外面买菜不是很放心,怕她一个人在家有什么事。老人食堂就在小区里,去打个饭几分钟,很方便,价格又便宜。”

在家里一个人很孤独。”老伴离去十余年的刘宗炎说,“老人食堂给我们提供了交流平台,我们吃的不仅是饭,更是精神慰藉。”

中共十九大报告提出,积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境。

“老人背后是整个家庭。”广州市越秀区委书记王焕清表示,每个人都会成为老人。关心老人的今天,就是关心我们的明天。

(摘自新华社)

## 特级厨师教你做菜



## 美食菜谱之十二: 虾酿苦瓜

●主料:  
苦瓜(约500克)、基围虾(约250克)、瘦肉(约250克);

●配料:  
鸡蛋(1个),生粉,枸杞若干;

●调料:  
盐、花生油、香油少许;

●营养:  
苦瓜味苦,生则性寒,熟则性温。生食清暑泻火,解热除烦;熟食养血滋肝,润脾补肾,能除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳。但吃苦瓜也应注意不要损伤脾胃之气。尽管夏天天气炎热,但人们也不可吃太多苦味食物,并且最好搭配辛味的食物(如辣椒、胡椒、葱、蒜),这样可避免苦味入心,有助于补益脾胃。

基围虾则营养丰富,其肉质松软,易消化,含有丰富的镁,能很好地保护心血管系统;虾肉还有补肾壮阳,通乳抗癌、养血固精、益气滋阴、通络止痛、开胃化痰等功效。

●做法和步骤:  
1、苦瓜切成菱形;肉剁成泥,加上生粉、鸡蛋,抓几下备用;  
2、肉泥做成团状,放在苦瓜上,蒸约10分钟;虾仁水中煮熟,捞出备用;

3、锅中放少许花生油,把苦瓜煎黄,沥干油装入盘中;肉团上放枸杞点缀、虾子摆在苦瓜四周;

4、锅中放盐、生粉调少许水、油炒熟,然后倒在苦瓜上,撒上葱花即可。

●烹饪小技巧:  
1、基围虾要挑选虾壳壳清晰新鲜、肌肉紧实、身体有弹性,并且体表干燥洁净的;

2、出锅时可淋点香油,让味道更香。

(记者 赵帅帅/文 沈三/图)

## 防暑的9大误区 你知道几个?

炎夏来临,为了对付酷暑高温,人们各想高招。可是,有些招数却可能让人们在享受暂时的清凉惬意之后,健康受损。下面就是人们在夏日容易步入的防暑误区。

### 赤膊凉快

不少人认为衣服穿得越少越凉快。其实并非如此。一般来说,衣服覆盖面积越小,身体散热也越快,因而会觉得凉爽。但研究表明,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而盛夏酷暑之日,最高气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而夏季赤膊会感觉更热。

**正确措施:**越是暑热难熬之时,越不应赤膊,女性也不要穿过短的裙子。

### 洗冷水澡

夏季天气炎热,人的毛孔都处于张开的状态,这样一旦有冷水入侵,会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起各种疾病。还可能刺激到关节部位,进而引发关节疼痛。此外,还有很多家庭主妇因使用冷水洗衣、做饭,也导致了关节疼痛。

**正确措施:**热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。夏天该出汗时出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。

### 凉水泡脚

脚下的汗腺较为发达,出汗多,这时如果突然用凉水洗脚,脚的感受神经末梢受凉水刺激后,使正常血管组织剧烈收缩,可能会导致血管舒张功能失调,诱发肢端动脉痉挛,引发一系列疾病,如红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

**正确措施:**脚有“第二心脏”之称,人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。“睡前洗脚,胜似补药。”夏季也不例外,当时虽然感觉有点热,但事后反而会带来凉意和舒适。

### 空调狂吹

在炎热的夏季,因为人们长时间地使用空调,凉风劲吹,导致面瘫患者明显增多。主要是因面部神经的血管因受风寒发生痉挛导致神经组织缺血、水肿,受压迫而致病,患者常无法控制自己的面部表情,有的还口眼歪斜。久居空调房间,会令人感到头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力身倦,还会有类似着凉感冒的症状,甚至会降低人体的抗感染能力,这就是“空调病”。

**正确措施:**使用空调的时间不宜过长,更不宜通宵开着空调机睡觉;室内温度不要调得过低或过高,以免与外界气温相差过大;房间内要保持清洁卫生,禁止在室内吸烟。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人,尤其是老年人和关节痛患者,不要长期呆在空调屋里,入睡后最好关上空调。

### 天热不能锻炼

炎热的夏季,不少人为了防止中暑,放弃了锻炼身体。其实不爱体育锻炼的人,越是怕热越觉得热,越不活动,长期如此机体适应外界环境的能力就越差,反而更容易中暑。

**正确措施:**科学研究揭示,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的目的。进行耐热锻炼时虽会使人大汗淋漓,但过后体温反而会降低,缺氧程度减轻,体温调节功能提高,热适应能力增强,不但可增强体质和耐热能力,还可有效地防止中暑。

### 戴深色太阳镜

夏季很多人外出时都会戴上太阳镜,还认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛,其实,这种观点是错误的。镜片颜色过深会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力容易受到损伤,因此,颜色深的太阳镜不能起到保护眼睛的作用。

**正确措施:**夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳。这样,不但可抵御紫外线照射,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

(摘自中国中医药报)

## 养生解乏 各色葡萄有“绝招”

民间有句俗话说“夏天吃葡萄功效堪比冬虫夏草”,所以说葡萄的养生功效极高。但却很少有人知道,不同颜色的葡萄,它们的养生功效也不同。那么,不同颜色的葡萄有哪些养生功效?葡萄该怎么吃才能吃出健康呢?

### 颜色不同,养生功效各异

中医认为,葡萄味甘微酸、性平,具有补肝肾、益气血、生津液和利小便之功效。广东省第二中医院副主任中医师黄汉超表示,在炎炎夏日,人很容易困倦,此时不妨吃几颗葡萄来提神消除疲劳。其次,葡萄中的多量果酸有助于消化,适当多吃些葡萄,能健脾和胃。另外,葡萄中含有一种重要的助眠物质——褪黑素,能帮助人们夏季安神入睡。

但市面上有各种颜色的葡萄,它们的颜色不同,其养生功效也各不相同。黄汉超指出,红葡萄中含有逆转酶,可软化血管,防止血栓形成,所以心血管病人不妨多吃。白葡萄具有润肺功效,很适合咳嗽、患呼吸器系统疾病的人食用。绿葡萄偏重于清热解毒,所以夏季火气大的人可多吃。黑葡萄则滋阴养肾,并能让头发更乌黑。而紫葡萄则富含花青素,可以美容抗衰老。

### 葡萄不宜与牛奶、海鲜同食

每天吃点葡萄对于老年人养生保健有着很大的帮助,但黄汉超提醒,由于葡萄的含糖很高,所以糖尿病人应谨慎使用。而孕妇在孕期要提防糖尿病,因此孕妇食用葡萄应适量。而牛奶会和葡萄里的维生素C发生反应,两样同时服用会拉肚子。葡萄中的鞣酸遇到海鲜中的蛋白质会凝固沉淀,形成不容易消化的物质,导致呕吐、腹泻、腹胀等症状,所以,葡萄不宜与牛奶、海鲜同食。

另外,葡萄中所含的果酸成分比较多,易在口腔、牙齿中残留,长时间会有腐蚀作用,为了更好地保护牙齿,吃完葡萄后要及时漱口。

(摘自老人报)

## 常便秘不妨吃个芒果

李大爷患慢性便秘有段时间了,还好孙女是医科大学营养系的研究生,孙女告诉爷爷便秘时每天吃个芒果试试。不想此法还真灵验的,吃了一段时间芒果,他的便秘症状得到有效缓解,能1~2天排一次便,并且排便不那么费劲了,解出的大便也不像以前那么硬结如豆了。爷爷甚是开心,逢孙女双休日回家探望,于是就问个明白,吃芒果咋会改善便秘呢?

孙女耐心跟爷爷解释,研究人员发现,香甜的芒果中含有生物活性多酚物质和丰富的纤维素,每200克芒果中就含有3.7克纤维素,有助刺激肠道蠕动促进排便;更重要的是,芒果能改善肠道数以亿计的有益菌群和微生物群落“好”细菌的组成,有助缓解长期便秘肠道菌群紊乱的状态,显然对明显改善便秘症状、促进肠道健康大有益处。

大多数人的便秘为功能性便秘,除日常要注意多吃富含纤维素、果胶的芒果、香蕉、带茎叶的绿色鲜蔬外,多喝水,适当运动,避免久坐及腹部按摩等也不可忽视。

(摘自燕赵老人报)