

想长寿 就要跟上这套吃动平衡的节奏

年轻时期光滑的血管由于年龄增长,饮食结构的不合理,在血管中形成斑块,发展为动脉硬化,如果发生堵塞,会造成心梗、脑出血、脑血栓等疾病……岁月果真会偷走我们的健康吗?

“三减三健”预防老年疾病

控制身体健康需要五项达标:体重、血糖、血压、血脂、血液的黏稠度。只要让这五项指标达标,即使患上糖尿病等疾病,也可以长寿。不过,正所谓“闻道者一百人,悟道者五十人,行道者不及十人”。健康长寿的道理简单,但听的人多,做的人少。所以,更重要的是身体力行去行动。

首先,要牢记国家卫计委及中国疾控中心推行的全民健康生活方式行动,做到“三减三健”,即“减油、减盐、减糖”,保持“健康的口腔、健康的体重、健康的骨骼”。

其次,还要遵循中国营养学会与国家卫计委颁布的《中国居民膳食指南》。其中包括六条推荐,可谓是健康生活的黄金法则:食物多样、谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量食用鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油;控糖、限酒。

这样吃够每天12种 每周25种

根据我国膳食指南的推荐,每人每天摄入的食物应该有12种,每周应该达到25种。乍听起来似乎是个大工程,其实要想实现这些并不难。例如,可以在早餐时食用杂粮粥。推荐大家用高压锅方便烹煮,不用浸泡就可以直接烹煮成杂粮粥或杂粮豆饭。在烹制过程中不会冒气,也不会有营养的流失。

不过糖尿病患者食用豆类的过程中,最好保证豆类完整,煮制过烂的豆类会导致血糖升高变快。尤其建议老年人选择食用燕麦,其中含有较高的可溶性膳食纤维,可以降低血脂、调节肠道健康、缓解便秘。

想要健康,人类每天摄入的营养成分应该达到40种以上,因此食物的选择需要多样化。曾连续十年居于世界第一长寿国的日本,早在上个世纪50年代就出台了《营养法》,在后来颁布的膳食指南中,指导日本国民每日摄入30种食物。这也是其健康水平较高的原因之一。

值得注意的是,不同于年轻人应该提倡多吃粗粮,老年人应该注意“粗细搭配、粗粮细做”。这是由于随着年龄增长,人体的吸收能力会下降,食用过多的粗粮杂粮,不易消化,进而影响人体维生素和矿物质等微量元素吸收。

老年人为健康吃素并无必要

有一些老年朋友觉得,吃素有利于健康,果真如此吗?其实,这里面有很大的误区,要知道,老年人身体健康需要关注的一个重要问题就是蛋白质的缺乏,而极端素食者不摄入肉类和蛋白质,会对身体健康非常不利。

事实上,我们应在合理安排饮食的情况下,平衡食用主食、蔬菜水果、鱼蛋奶类、大豆坚果,为了“健康”而进行的素食行为其实并无必要。

其中“鱼蛋奶类”应该做到“每人每星期一斤鱼虾、一斤肉,每天一个鸡蛋”。要注意肉类选择需多样化,猪牛羊类的红肉中含有血红素铁,可以帮助预防贫血。素食者往往容易贫血,其原因是人体对植物中的铁元素吸收能力较差,而动物的红肉、肝脏可以给人提供更易吸收的补充。因此,健康饮食建议每月食用一到两次动物肝脏,可以预防缺铁性贫血。禽类肉制品不建议食用鸡皮、鸭皮等,其中含有较高的脂肪,对人体健康不利。

建议多吃鱼虾类、海产品,鱼类中所含的油脂可以预防老年痴呆。在食用鸡蛋时,避免丢失蛋黄,蛋黄中含有较高的蛋白质、卵磷脂等,可以降低血脂,“三高”群体可以隔日食用一个鸡蛋,健康的老人可每日食用一个鸡蛋。

“多动会吃”能抗衰老

“吃动平衡”的正确节奏就是鼓励量出为入,多动会吃。老年人可每天坚持散步,不建议爬山登高。切勿在跑步机上跑步。可以选择散步、跳舞,膝盖关节好的人可以选择太极拳。

体重指数是一个可供参考的健康指标,其计算方式为体重(公斤)除以身高(米)的平方,年轻人的正常指标为18.5-24,老年人(65岁以上)的正常指标为20-27,稍高一点的体重指数有利于老年人对抗疾病、防止衰老。

运动不仅仅用来减肥,还具有很高的健康效益,可以降低患心脑血管疾病、糖尿病、大肠癌等疾病的风险。

老年健康小秘诀

老人也有自己的膳食指南:“少量多餐细软,预防营养缺乏。主动足量饮水,积极户外活动。延缓肌肉衰减,维持适宜活动。摄入充足食物,谷粒陪伴进餐。”

此外,还有几个小秘诀,除了多活动,还要多晒太阳,多喝水。尤其是因为老年人对口渴不敏感,更需要养成定时定量喝水的习惯。

其次,老年人应吃细软食物,将食物切得更细碎,延长烹调时间,肉类食物可以切成碎肉片,也可制成肉丸子,鱼虾可制成鱼片、鱼羹等。水果难以食用的情况下,可打碎食用,不建议打成果汁。食用保持尽可能完整的食物。

另外,戒掉喝浓茶咖啡的习惯,避免影响铁、钙等元素的吸收。不喜欢喝牛奶和食用豆制品的情况下,可以选择营养补充剂。也可选择食用芝麻、黑木耳等含钙食物。

问题1

补充哪种钙比较好?

答:对于老年群体,补充添加维生素D的钙是更好的选择,也要注意选择对胃肠道刺激较小的钙类。不过更建议大家尽量以多喝牛奶的方式补充钙。同时,补充钙剂的时候,建议大家吃一些维生素C含量比较高的食物,可以促进钙的吸收。

问题2

每天所食用的粥、奶是否算作每日饮水量中?

答:人体每日需水量是2500毫升,其中包括直接饮用的水、食物中的水以及身体的内生水。因此,喝粥、汤羹、牛奶等都可算入其中。但是不是说喝了这些就可以不喝水了,白开水还是要喝的。

问题3

牛奶晚上喝合适吗?

答:不建议晚上喝牛奶,所谓的牛奶助眠等说法其实效果不大,而且睡前喝一大杯牛奶,胃里鼓鼓的会很难受。建议大家睡觉前两个小时,除了少量水,不饮用其他任何东西。所以大家可以在三餐或者其他任何的时间饮用牛奶,但是不建议睡前喝。

(摘自北京青年报)



从养儿防老,到企业包办一生,再到社会化养老……翻开退休证,这个小本本浓缩了鲁文华、张凤琼的人生故事。一“城”一“农”,两位中国大妈的40年,恰好历经了改革开放国家经济的发展、养老方式的变革。“当你老了,头发花白,睡意沉沉”,岁月的钟摆无人能够停止。有备而老,老有所依,是承载个体和社会幸福的基石。对于正在步入老龄化的中国社会,社保制度的“一举一动”牵动着个体生活“一呼一吸”。不断完善的社保制度,正滋养着普通百姓的日子幸福生长,馥郁芬芳。——题记

一张退休证 诠释时代变革

退休证领回来,14年未翻开。40年的变迁与激荡,25年的工作与奋斗……打开这本小小的职工退休证,北京退休工人鲁文华东大妈的语调越来越激昂,不容打断:“我们那个年代……国家最后没亏待我们……我现在花得起……”

绿色退休证与“三联单”

1978年11月25日,鲁文华的父亲领回一张绿色的职工退休证。同一天,鲁文华进入父亲工作了一辈子的北京电子管厂,成为灯丝焊接工。1952年,酒仙桥区域中部兴建起我国第一座现代化电子管企业——北京电子管厂(即国营774厂),成为新中国电子工业的摇篮。

鲁文华的父亲是该厂的第一批工人,老人最后以八级工的身份光荣退休。和当时所有的国营企业一样,北京电子管厂实行劳动保险制度,“包办就业、终身铁饭碗”,职工的个人福利与生老病死都由企业和国家负担。

鲁文华回忆:“我们中学毕业就努力工作建设国家,进了工厂,什么都不用操心,吃穿用乃至生老病死,一切厂里都管。”20世纪70年代和80年代前期,居民吃穿用等还是凭证凭票供应。粮食和食用油得拿着《城镇居民粮油供应证》买,日用品得拿着北京市居民购货证(俗称副食本)买。“在电子管厂当工人”是当时北京令人艳羡的工作。

鲁文华父亲的退休生活波澜不惊。当时城市待业青年多,但在退休前,他的1个女儿、3个儿子都在“上山下乡”之后被分配到北京市的工业企业,端上了当时最受青睐的“饭碗”——当工人。最小的女儿鲁文华也顺利接班进厂。

父亲生活在家属区,每个月去领工资,他的退休工资每月80多元,两个月的退休金可以买到当时的大件儿——一辆永久牌自行车。

慢慢地,退休金涨到了100多元,直到1997年涨到了600多元,从领现金,到打到存折上,到后来有了带芯片的银行卡。



▲网络供图



①上世纪60年代,北京七一八联合厂,工人们下班的场景
②1982年,北京半步桥公园,退休老人遛早儿
③2018年9月,辽宁沈阳退休职工张能展示其在职时和退休后的个人证件

“到社会上去退休”

要签合同,要办社会保险,再也没有“三联单”……猝不及防地,“铁饭碗”打碎了,“到社会上去退休”,变化照进鲁文华的现实。

1978年5月,经第五届全国人大常委会原则批准,国务院颁布了《关于工人退休、退职的暂行办法》和《关于安置老弱病残干部的暂行办法》,取代此前的劳动保险制度。

上世纪80年代初,逢年过节,鲁文华兄弟姐妹5个人都会回到电子管厂看望父母。这时,鲁家大哥从工人成长为企业管理者,最早捕捉到形势的变化,敏锐地提醒兄弟姐妹:“以后都要和企业签合同,到社会上去退休,到社会上去看病就医。”

1986年,家住西单的鲁文华为了照顾两岁的女儿,调到北京市百花蜂厂工作。她并不知道,日后,这一年被称为“社保改革元年”。1986年4月,《国民经济和社会发展第七个五年计划》提出了“社会保障”的概念。

3个月后,国务院颁布《国营企业试行劳动合同制暂行规定》,明确规定国营企业将以劳动合同制取代计划经济时代的“铁饭碗”,同时规定合同制工人的退休养老实行社会统筹,并由企业和个人分担缴纳保险费。

1987年,年刚过完,厂子里开始通知鲁文华签订劳动合同,“那会儿倒是没引起什么波动,大家都没当回事儿,签了合同以后,大家没有感受到啥变化,干的还是原来的活儿,领的还是原来的工资,劳保也跟以前一样。”

这时候,鲁文华听说,很多人,有的还是国家干部,开始“下海经商”。对她来说,真正的变化要从1991年开始。

这一年,国务院下发《关于企业职工养老保险制度改革的决定》,这是改革开放以来国家就养老保险问题第一次作出重大决策,明确基本养老保险费实行国家、企业、个人三方共同负担。

在北京,企业开始陆续为职工办理参加社会养老保险的手续。

这回,鲁文华知道了她退休时不再由企业发养老金,而是由社保发养老金,这叫退休人员社会化管理。

1998年12月,国务院发布《关于建立城镇职工基本医疗保险制度的决定》,建立了城镇职工医疗保险制度。

1997年,鲁文华父亲脑梗入院,开着熟悉的“三联单”去办的入院,花了1万多元医药费,他们先自付,后来,其中3000多元拿回企业从“三联单”也就是企业保险体系中报销,另外2000多元由医疗保险报销。

“那是最后一次有‘三联单’了,以后再也没有了,都改社保卡了。”鲁文华和家人都陆续办理了主要用于看病的社保卡。

有了社保的他们,看病后还是会回单位。医保门诊的起付线是1800元,他们每个季度会去单位,粘好单据,等待企业提交到社保部门去报销医药费。

红色退休证与大妈的广场舞

2004年4月,45岁的鲁文华拿到了一本红色的企业职工退休证。每年3月,她都看两会新闻,从2005年开始,她每年都能看到养老金上涨的好消息,当年10月,她都能如期拿到养老金的上涨部分。

从2004年的每月1100多元,经过14连涨,退休工人鲁文华现在每月养老金有4000元。“国家承认我们这一代人对社会的贡献。”鲁文华说。

如今,每天早上7点半,鲁文华都会去天坛公园附近跳广场舞,到9点钟左右,回家帮女儿带孩子。她还和当年酒仙桥中学的同学们约着一起去了好几次KTV唱歌。

鲁文华买了很多条五颜六色的丝巾,不久前参加老年厦门游时拍的照片色彩斑斓,她又翻出厦门买的玉坠和蚕丝被,一共消费了2000多元。

广场舞、买理财、带孙子……这些构成了鲁文华这样的中国大妈的退休生活图景。

目前,全国社会保障卡持卡人数达到11.5亿人。我国基本养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险、生育保险参保人数分别达到9.26亿人、13.5亿人、1.92亿人、2.31亿人、1.98亿人。我国建成了世界上最大的养老保障网络、医疗保障网络,参保率分别达到90%、95%。

中国大妈退休的生活无忧,证明改革开放40年来,我国社会保障制度从无到有、从小到大,让老百姓公平分享改革发展成果,过上了没有后顾之忧的日子。

2016年11月17日,在国际社会保障协会第32届全球大会上,中国政府被授予“社会保障杰出成就奖”,成为世界上第二个获此殊荣的国家。

(摘自工人日报)