2020.9.22 星期二
责编 马忆 | 版式 小宗 | 校对 小缪
江南晚报

人到中老年，身体频亮红灯？
专家告诉你如何把好健康关！

人过50岁，各种健康问题就不请自来。奔波了大半辈子，到了颐养天年的年龄，却被健康问题拖累，严重影响生活质量和生活满意度。俗话说得好，健康是吃出来的，复旦大学附属中山医院营养科主任、医学博士高键告诉你如何吃这其中大有门道。

健康危机大爆发 可能因为没吃对

走过三四十岁的人生鼎盛期，就迎来了各种健康问题集中爆发的中老年阶段。

1、消化吸收力不足，营养不良便秘缠身。2、三高爆发，潜伏在身体里的杀手。3、免疫下行，生病成“家常便饭”。4、骨质疏松，触发骨折的定时炸弹。

合理饮食和健康息息相关。研究显示，合理膳食，有助于降低肥胖、糖尿病、高血压、脑卒中、冠心病等疾病的患病风险；顶级期刊《柳叶刀》一篇研究也指出，改善饮食，可以减少全球20%的死亡。

然而中国居民饮食不合理现象广泛存在。老年人群更是各种不健康饮食问题的“集大成者”。

例如《中国居民膳食指南2016》明确指出，老年人每天应保证摄入300g鲜牛奶或相当量的奶制品。然而根据今年7月发布的《2020年后疫情时代膳食营养与健康状况调查分析报告》显示，98%的50岁以上中老年人饮奶量都没有达到膳食指南要求。该报告还指出，40%的老年人畜肉类摄入不足，57%的人群常吃“不健康食品”，尤其偏食高盐高脂的腌制、烟熏类等食物，蕴藏极大健康隐患。

学会“挑”食很重要 优质营养更健康

1、科学补充蛋白质，植物蛋白是优选

《中国居民膳食指南2016》关于老年人对蛋白质的摄入量给出明确建议：>50岁人群每日蛋白质推荐摄入65g，其中优质蛋白推荐摄入32.5g。

优质蛋白质更易消化吸收，特别是对于消化吸收能力都更弱的中老年人。

鱼虾禽肉，奶制品，豆制品都是优质蛋白的良好来源。特别是豆制品，相较于畜禽肉类，胆固醇含量更低，更适合有“三高”问题的中老年人。

总的来说，每天要保证足量优质蛋白质的摄入，应做到一两肉，一杯奶，一颗蛋，一把豆，多鱼禽，少畜肉，少油少盐更健康。对于中老年人以植物蛋白为主，动植物双蛋白搭配的蛋白粉补充剂也是不错的选择。

2、增加奶制品的摄入，确保每日钙达标

中老年人每日需要补充1000mg的钙质。奶制品是钙的主要来源，中国居民膳食指南建议老年人每日应摄入300克奶及奶制品。

对于中老年人，特别是饮食中钙摄入不足的人群来说，建议额外摄入钙补充剂，特别是对于喝牛奶后肠胃不舒服的人群，选择低乳糖的富含钙的补充剂效果更佳。

3、关注肠道健康，适量补充膳食纤维

膳食纤维对于改善中老年便秘、腹泻、肥胖、高血压、心血管疾病等方面都有帮助。老年人由于咀嚼功能下降，吞咽功能减退，难以消化粗纤维类的食物，除日常可以摄入的易咀嚼的蔬果类外，可优先选择可溶性的膳食纤维补充剂；同时补充高品质的益生菌，可以促进肠道菌群平衡，并帮助营养物质的吸收和废物的代谢。

4、彩虹饮食，提升抗氧化力，多方位守护健康

人体的衰老是我们的身体逐渐被“氧化”的过程，氧化反应过程会产生大量自由基，侵害身体，引起炎症反应，心血管疾病等等。

植物食物中含有丰富的天然抗氧化剂，如叶黄素，绿茶提取物EGCG，番茄红素等都在各个方面发挥抗氧化作用。日常饮食中，多摄入红、黄、绿、紫、黑等各种颜色的蔬菜水果，或者选择补充一些天然提取的抗氧化剂，有助于中老年人对抗衰老，减少疾病的发生。 **（健康时报）**

欢快舞曲 （郑宙 摄）

爱心直通车

老人腿肿难消变“烂脚”
爱心直通车送医上门解“难题”

腿肿发黑，还出现了“老烂脚”，60多岁的中医脉管病患者孙老伯很焦虑。无锡广电、易可中医院联手打造的“烂脚直通车”上门诊疗后，他的焦虑才缓解。

孙老伯在无锡一家工厂做门卫。近半年来，他的双小腿皮肤发黑、发硬、肿痛，尤其是左脚踝位置，且出现溃破，挂水消炎、清创换药，总是好了又复发，医生也束手无策。“奚氏清法”第三代传人、“烂脚直通车”负责人、易可“奚氏脉管中心”主任朱成河仔细检查后确认，其为典型的“臁疮腿”，还合并了静脉炎，不是简单的挂水就能解决问题，“是混合感染，因此反复发，建议一起治。”

现场，朱成河为老人实施了“奚氏清法”的清创换药，独特的清创手法及换药技巧，让患者全家眼前一亮。“‘直通车’解决患者行动不便无法到院就诊的难题。情况好转可以行动了，还是要到医院接受系统治疗。”

作为“奚氏清法”学术传承基地和苏南血管修复中心，易可中医院诊治静脉曲张“老烂脚”、血管炎、动脉硬化闭塞症、丹毒等中医脉管类疑难杂症“有一套”，特色专科诊疗帮助很多面临截肢的患者“保腿”成功。

（江南）

二儿子动了笔钱 赡养就没了着落
90岁妈妈把4个儿子告上法庭

俗话说“养儿防老”“多子多福”。家住杭州萧山的李老太养了4个儿子、1个女儿，却仍为赡养的事头痛不已，无奈的她把4个儿子告上法庭，“都在口头上愿意赡养，却没实际行动的”。

近日，萧山区人民法院审结了这起赡养纠纷案。

二儿子一件事 赡养成了问题

李老太今年已有90岁高龄，与丈夫赵某共同生养了四子一女。

1983年，老伴赵某去世后，李老太开始在四个儿子家轮流居住，当时，李老太的日常生活尚能自理，小女儿也多有探望，一家人还是和和气气的。

去年12月，次子阿勇做的一件事让其他三兄弟开始心生不满，产生了矛盾。原来，李老太名下有块承包地，而阿勇擅自使用这块地为其媳妇购买了一份征地养老保险。

当天，正住在老三家的李老太被打包了行李，直接送到了阿勇家，而后便一直居住到了今年9月份。李老太说，矛盾发生前，四个儿子对她都还不错，可有了矛盾后，其他三兄弟对她几乎不管不问。阿勇短期内照顾也算周到，但他因工作需要，经常出差，二儿媳因照顾孙辈分身乏术，长时间下来，老母亲的生活很成问题。

为此，阿勇曾找其他三兄弟沟通，但遭到了拒绝。村委会多次组织四人进行协调，也没有结果。

都是口头赡养 没有实际行动

今年8月，李老太将四个儿子诉至萧山法院，要求四个儿子履行赡养义务：自2020年9月起每人每月支付赡养费1250元；自2020年1月起李老太看病发生的医疗费由四个儿子每人承担四分之一。

庭审中，李老太表示，从今年1月起，虽然自己每月领有240元的养老金以及100元的高龄补助，但仅靠这些钱补助生活，难以为继。

对于李老太的诉讼请求，次子阿勇表示完全同意。“去年底，老二擅自将母亲名下的承包地购买征地养老保险，我们三兄弟合计了一下，大概有21万。我们认为，这笔钱足以支撑母亲的日常生活开支。”阿勇的其他三个兄弟表示，既然阿勇独占了这笔钱，那么母亲就应该由他一个人负责赡养。

双方争执不下。

法官了解到，李老太还有一个小女儿，但她明确表示不需要小女儿赡养。对于母亲是否需要妹妹赡养，庭审中，大儿子表示需要妹妹承担赡养义务，其余三子均表示母亲无需妹妹赡养。

老太为缓解矛盾 提出住养老院

鉴于此，萧山法院最终判决，自2020年9月起，李老太的四个儿子每人每月支付赡养费750元，李老太发生的医疗费用由四个儿子各自承担五分之一。

庭审中，为缓解四个儿子之间的矛盾，李老太提出到养老机构居住生活。9月初，经阿勇联系，李老太已经入住某养老机构。

婚姻法第二十一条规定，子女不履行赡养义务时，无劳动能力的或生活困难的父母，有要求子女付给赡养费的权利。

那么，本案中，李老太是否可以不向女儿主张权利，仅向四个儿子主张权利呢？法院认为，李老太的该行为虽系对其自身法定权利的处分，但不能因此而增加其他赡养义务人的负担，且四子对于妹妹是否需承担李老太的赡养义务未形成一致意见。因此，四被告分别仅需承担原告赡养费、医疗费的五分之一。

（杭州网）