

新版老年人饮食指南来了——

# 对照膳食新要求，您达标了吗？

《2022版中国老年人膳食指南》来了。南通作为全国知名的长寿之乡，老人们的饮食习惯如何？昨天，本报记者结合《2022版中国老年人膳食指南》要点，采访了各方人士。

## 饮食口味各有特点

“我今年80岁了，身体好着哩！”昨天下午，家住我市崇川区学田村的陈淑环老奶奶笑得抿起了嘴：“我每天坚持吃一颗苹果，也喜欢吃酸味的食物，如山楂、金橘。饮食上我少油少盐，夏天喜欢凉拌一些蔬菜吃。平时我习惯多喝牛奶，时不时也会买一些野生核桃吃！”

让我们意外的是，陈奶奶很乐于尝试一些零食，如汽水、雪糕、膨化食品，但都浅尝辄止，不过量。

家住我市崇川区紫东花苑的王奶奶，也是我们随机采访的对象。75岁的老人家前两年患有胃病，经

## 与《指南》要点不谋而合

调理已痊愈。老人家平时饮食少油少盐，基本不吃油炸食品；荤菜以猪肉、牛肉为主，还喜欢吃蔬菜、鱼类、豆制品。王奶奶不喜欢吃面食，吃水果频率也不高，但每天保证一定的饮水量，也保证每天一袋鲜牛奶。

家住我市通州区五接镇天后宫村的百岁老人唐明章更厉害，看《南通日报》《江海晚报》根本不需老花镜，提起毛笔写小楷更是小菜一碟。

“我早餐是一杯牛奶、一块蛋糕，午餐是骨头汤、黑菜、菠菜，晚餐是面条、鲫鱼和少量猪肉。一天吃一根香蕉、一个苹果，偶尔还会吃点

零食……”唐明章多年来的饮食一贯如此。

担任江苏省漫画协会会员、南通市美术家协会漫画艺委会会员的吴信礼，从如皋市商务局退休后，长期关注“长寿现象”。他先后登门拜访如皋108位百岁寿星，通过漫画表现老人们的生活习惯、兴趣爱好，发现这些老寿星除了性格开朗、与人为善、起居有节外，还有一个共性是日常饮食不忌口，很杂很丰富，通常较为清淡……而这些，恰恰与近期国家刚刚发布的《中国老年人膳食指南(2022)》不谋而合。

## 品种丰富很重要

## 鼓励老年人饮食多样化

人生进入暮年，能吃会吃在不少人眼中是晚年生活的福气之一。的确，科学合理地选择饮食，更有利老年人的身体健康。

“针对包括老年人在内的南通市居民的饮食情况，我们在以往有过两次大型调查，内容主要涉及油脂和调味品的使用。围绕居民主食、蔬菜、水果、蛋白质等一个比较全面的营养摄入情况调查，最近也正准备启动。”昨天下午，南通市疾病预防控制中心健康教育与慢性非

传染性疾病防制科副科长徐红，向本报记者介绍，“最重要最核心的，就是食物品种要丰富，动物性食物要充足，常吃大豆食品。我们建议成人一天要满足12种食物的摄入，一周要满足25种食物的摄入，老年人也一样。而事实上，一些老年人的饮食种类还是偏单调的。”

徐红举例，譬如说一天煮一顿饭、忙几样菜，不可能顿顿全吃掉，一般来说中午吃什么、晚上还吃什么。她自家老人也是这样，公公婆婆

老两口单独居住，饮食状况比较单调。所以，一天吃8种食物对老年人来讲，要经过一段时间的健康教育来促进。

“随着年龄增长，老年人的消化吸收功能减退，口味也容易固化，这样很容易造成食物品种单一，因此要通过宣教加强老年人对食物品种丰富度重要性的认识。”中国营养学会老年营养分会副主任委员、中国疾控中心营养与健康所研究员张坚强调。

## 我市两名魔术师入选全国领军人才培养计划



朱明珠在表演魔术《纸飞机》。



丁洋在表演魔术《月光白鸽》。

图片由如东县少年杂技团提供

**晚报讯** 昨天，记者从如东县文广旅局获悉，在文化和旅游部近日公布的《2022—2023年度“全国魔术领军人才培养计划”入选名单》中，如东县少年杂技团的丁洋、朱明珠的两位魔术师入选，全国仅20人入选该培养计划。

据悉，此次培训计划是文旅部为落实“十四五”艺术创作规划》，发现和培养优秀魔术创作表演人才，首次组织实施“全国魔术领军人才培养计划”。后期，文旅部将邀请具有权威性、代表性的魔术艺术家、资深导演、制作人以及相关专家，通过课堂授课、互动讨论、表演教学及训练、创作实践等方式，指导学员明确创作表演理念，把握创作规律，提高表演技巧，提升节目制作能力。

两名如东魔术演员有幸参与培养计划，将能学到全国最前沿的魔术发展理念，提升各自魔术节目制作能力。而后，文旅部将通过全国杂技展演及其他重要展演展播活动，对他们创作的优秀作品进行宣传推广。这将为进一步擦亮如东文化品牌、提升如东文化品牌的知名度和影响力起到积极作用。

记者李波

## 老人膳食注意点

## 比起吃饱吃对更为重要

《指南》里特别提及高龄老人膳食注意事项，这一点对我们南通也特别适用。对于80岁以上的高龄老人，我们有6点推荐，除了鼓励高龄老人食物多样化外，还鼓励老人多种方式进食。例如有些高龄老人牙口不好、咀嚼功能丧失，还有一些罹患胃病的特殊群体，可以尝试流质食物或质地柔软的、能量和营养素密度高的食物，要多吃鱼、禽肉、

蛋、奶，还有大豆，适量的蔬菜配水果。不能认为年纪大了就得多吃素，过素对老年人健康不利。必须要时刻注意，‘吃对’比‘吃饱’更重要！”徐红结合《指南》进一步详尽解析。

徐红同时告诉记者，国家1989年发布的第一版《指南》还没有单独针对老年人的板块，到了2007年的第三版《指南》，国家就开始单独将老年人作为一个特定人群来进行介

绍，《指南》还为此提出了具体要求，提倡既要丰富饮食种类，同时也不要造成浪费。在今年的2022版，《指南》在公共卫生这一块强调分餐制，包括居家就餐也要使用公筷等，其实，这些都是我们老年人应该建立起来的健康良好的饮食习惯，不仅要学习“怎么吃”，还要学习如何“安全地吃”。 本报记者周朝晖

本报见习记者沈佳颖 张园



## 市一院争分夺秒抢救瓣膜病老人 多学科协作为患者重启“心”生

午，茅爷爷胸闷胸痛无法缓解，并出现了咳嗽咳痰、痰中带血，在当地CT检查出两侧胸腔积液后立即被家人送至市一院就诊。据家属回忆，4天前，老人在家劳作后出现阵发性胸闷胸痛症状，当时老人并没有当回事，直至4天后又出现病情。

到达市一院后，茅爷爷的病情进一步加重，生命危在旦夕。接诊医生诊断老人为急性左心衰，收至ICU进行治疗，据床边心超及血流动力学监测提示，茅爷爷属于心源性休

克。ICU医生立即请胸心外科副主任、主任医师陆晨希、心超室副主任茅卫卫前来会诊。在茅卫卫的火眼金睛下，她发现患者二尖瓣后瓣有一回声，随着心搏摆动，考虑可能是乳头肌断裂。

“乳头肌断裂一般是严重大面积心肌梗死后较为严重的并发症，如不紧急处理，患者预后极差。”时间不等人，陆晨希马上联系原本已下班回家的心内科负责人、副主任医师郑扣龙来院行冠脉造影。此时，茅

爷爷的各项生命体征极不稳定，保证转运、造影过程中患者的安全成了大家最关心的问题。陆晨希即刻和护士长张琳即刻分配转运任务，护送茅爷爷行冠脉造影。结果证实了茅卫卫的担忧：茅爷爷系冠心病，三支病变。

陆晨希马上决定为茅爷爷急诊行冠脉搭桥+二尖瓣置换+三尖瓣成形手术。经过6个多小时紧张的手术，茅爷爷终于在第二天凌晨4点返回心脏外科监护室。陆晨希一直等

到茅爷爷病情稳定后才稍做休息，而第二天上午7点45分，他准时出现在专家门诊答疑解难。“挽救患者的生命是最重要的事情，我不累。”

此后，全科护理人员对茅爷爷开展了精心的术后监护，积极改善他的心脏及呼吸功能，同时进行细致的生活护理，赋予了茅爷爷“心”生。术后一周多，茅爷爷已能独立下床活动，现已顺利出院，目前身体恢复良好。

王怡 冯启榕