

出现发烧、咽痛、全身无力等症状后——

老人如何防止轻症转重症

老年人新冠感染之后,如何增强抵抗力和免疫力?如何居家防止轻症转重症?出现发烧、咽痛、全身无力、头痛、失眠、抑郁等症状,怎么居家调理?

日前,《关于加强基础营养防止中老年人新型冠状病毒感染轻症转重症专家共识》发布。它是由中国老年保健协会牵头,联合中国抗衰老促进会、中国老年学和老年医学学会、中国非公立医疗机构协会以及国内外医学营养界的专家学者所撰写的,为中老年及免疫力低下人群如何在居家环境下有效抗疫,提供了实用的营养调理方案。中国老年保健协会生命健康学分会常务副会长兼秘书长顾文涛博士宣读了共识。

老人补充优质蛋白,消化吸收是关键

《专家共识》提供了“1+X”方案,“1”即老年人(尤其高龄老人)应补充足量优质蛋白。共识指出,新冠疫情期间,在满足机体能量需要的基础上,平均每人每天约需要60克—120克蛋白质的摄入。除了要多吃优质蛋白,如何解决老年人消化蛋白能力差的问题也很关键。

“老年人消化蛋白质的能力



资料片

较年轻时下降得比较厉害,只有年轻时的20%—30%。”中国老年保健协会生命健康学分会会长、北京工商大学食品与健康学院教授刘新旗表示,感染新冠病毒后,机体应激的同时,还会造成胃肠道黏膜损伤、肠道微生态失衡,消化功能可能会进一步下降,消化蛋白质的能力也更加低下,加之食欲也受到严重影响,进食的食物总量会明显减少。

此时,单纯增加鸡蛋、牛奶、鱼虾瘦肉等富含蛋白质的

食物摄入,常常难以保障老年人对蛋白质的需要。而小分子肽或水解蛋白可以不受消化能力的影响,有效弥补消化功能下降引起的蛋白质消化和吸收不足,快速给体内补充蛋白质,保护和改善免疫功能和组织器官功能。

刘新旗同时提醒,老年人补充基础蛋白质营养时,要知道不是所有的小分子肽都是好的,一定要注意判断原料的来源。

应尽量选择来自牛奶、大

豆、鸡蛋等优质蛋白的小分子肽,它们才会有效地为人体补充蛋白质。要避免吃各种胶原蛋白,以及小麦、玉米等非优质蛋白原料生产的小分子蛋白肽。

新冠感染期补充营养素可“超标”

《专家共识》中的“X”,针对新冠感染后的七大常见症状,给出了针对性的营养调理方案。

例如,针对怕冷、发烧、咳

嗽、咽疼症状,《专家共识》开出食疗方:生姜30克—50克、白菜根3根、葱须3根、甘草10克、红糖适量,一起熬20分钟—30分钟,趁热喝下。

《专家共识》指出,中老年人感染了新冠病毒后易发生变态反应,从而引发全身性炎症反应和免疫系统失调,形成炎症风暴。发生炎症风暴后,体内往往极度缺乏维生素D。《专家共识》中,包括维生素D在内的一些营养素的用法、用量,突破了国内目前保健剂量的限制。

国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院营养科主任李素云表示,这并不是对传统营养量的颠覆,而是特殊时期应急状态下的需要。

维生素C可以削弱病毒的致病力,增加免疫细胞抗病毒的活性和白细胞的吞噬作用,促进淋巴细胞的形成,提高体内谷胱甘肽含量,刺激干扰素的产生。推荐用法:每天0.5克—3克。预防和康复期可以服用0.5克—1克,感染期可以达到2克—3克。

《专家共识》指出,“1”是基础,是解决老人尤其是高龄老人及体弱人群蛋白质的吸收利用问题,是应对新冠感染的重中之重。大多数情况下,“X”应与“1”结合应用,以发挥营养的综合支持作用。

据人民日报

饮酒勿醺

许徐

我们生活中有许多场合离不开酒。如朋友聚会、婚嫁嫁娶、公私应酬等,可以说,生活中若没了酒,恐怕会少了很多意趣。我曾听一位好饮酒的朋友说,酒有四香——

打开酒瓶,芬芳喷涌而出,叫做“喷香”;把酒斟满酒杯,酒香溢满整个房间,叫做“溢香”;一杯酒下肚,轻轻回味,香满唇齿,叫做“回香”;酒杯虽空,但酒香却久久留在酒杯中,叫做“留香”。

喝酒,既有豪饮,也有慢品,两者无高下之分,选择哪一种喝法,主要取决于一起喝酒的人,以及自己当时的心情。

我第一次喝酒的情景,至今难以忘怀。那是我结束在外地工作的日子,调回沧州的那天。朋友们在镇上的一家饭店准备了一桌很丰盛的饭菜,为我饯行。饭店里没有酒杯,只有茶碗,面对一同进厂、一同工作、朝夕相处多年的好工友们,我激动万分,兴奋不止,举起茶碗,一饮而尽。

万万没有想到,这酒刚刚喝下,就有一阵热浪穿过喉咙,冲到胃里。一会儿工夫,我的头便晕乎乎的,两条腿轻飘飘的,似腾云驾雾一般,最后,我吐得一塌糊涂。

退休前,我很少喝酒,即使

是工作之需,我也只是沾唇而过;退休后,我反而时常邀上几位朋友小聚。点上两三个小菜,大家都喝得舒服、有意思。

花看半开,饮酒勿醺。何谓“勿醺”?这真的是一种很难描述的状态。我理解的“勿醺”,就是介于清醒与不清醒之间,且略带一点点醉意,有点飘飘然,却又能控制自己的情绪与行动,并没有失去理智的状态。

喝酒,实际上喝的是一种心情。我们老年人,还是饮酒勿醺的滋味更佳。心境平和、宁静,回望往昔岁月,同时适量饮酒,才可以既增添了情趣,又不严重损害健康。



冻疮

冯毅

每当冬日来临,我总会有点心悸。这阴影源自50多年前我得过的冻疮。

现在,你冷不丁地问年轻人:“你得过冻疮吗?”我相信,很多人会一脸迷茫,都不知道冻疮是个什么东西。而在上世纪六七十年代,得冻疮的人多的是,尤其是小孩子们:有的冻手,有的冻脚,有的冻耳朵,还有的冻鼻子……

得了冻疮,开始只是红肿,并不特别难受,难受的时候是第二年春天。用乡亲们的话说,天热时,冻疮一发,痒得就像猫爪子挠心似的。孩子们自制力差,总忍不住地抓挠,冻疮破了,就会流出水。要命的是,冻疮还特别顽固,今年若得了,明年就一定会犯。

当时,乡村缺医少药,人们便用一些偏方治疗。我就因治冻耳朵而闹过两次笑话。第一次,是听人说热猪血可以治冻疮。那个年代,乡亲们大多只能在过年时才杀猪,要抓住时机,趁热把猪血涂抹在耳朵上。我试了这一招后,第二天,带着两耳未洗的猪血上学去了。同学们见了,围着我大呼小叫,像看到怪物一般。尽管出了洋相,但是冻疮依旧没有治好。

第二次,又有热心人推荐,说是用鸽子粪泡水后涂抹在冻疮上,可根治。我去养鸽子的人家要来鸽粪,泡水后,抹在了耳朵上。那股子异味,让我直想呕吐。更可笑的是,

到学校后,因我坐在教室第一排,离老师很近,她一上讲台便直皱眉头。当发现异味源自我的耳朵时,苦笑着说:“一双招风耳,臭味直冲天。”由此,我在同学们中落下一个绰号——“臭冲天”。还有一些女同学,远远地见了我就躲着走,弄得我好长时间在学校里抬不起头来……

可恨的冻疮,成了我的心头之痛!

这些年,我再也没得过冻疮。我曾就此专门向身边人探索过:为何现在没人再得冻疮?有人说,是气候变暖所致;也有人说,如今人们穿得暖和了;更有人认为,是由于人们吃得好了,因此抗严寒能力增强了。

不忘当年岁月苦,方知今日生活甜。我常想想这些往事,望着窗外的冰雪,再摸摸健康的双耳,心中的幸福感立刻就会满满的!

爱学习的父亲

叶紫檀

父亲年纪大了以后,我一直想接他到身边一起生活。但他总说故土难离,舍不得老黄(父亲养了7年的一条狗),舍不得后院的几垄菜地,舍不得那群老棋友。后来,还是儿子小亮出马,父亲实在扛不住外孙子的软磨硬泡,才答应了下来。

我本是接父亲来享福的,却没想到父亲在我这里遇到了很多困难。父亲不会用智能家电,上街时的各种扫码也让父亲觉得十分不便。另外,身边又没有熟人。于是,父亲很少出门,大部分时间不得不与电视机为伴。

有一天,我和老公下班回家,看到父亲戴着老花镜,手里拿着说明书,猫着腰,对着空气炸锅喃喃自语:“旋钮旋到180度,烤10分钟,翻面,再烤10分钟……”父亲看到我,马上说:“小亮说,他最喜欢吃烤鸡翅啦,可你们上班忙,没时间给他做。我今天学着做做,让你们都尝尝我的手艺!”

吃晚餐时,儿子不停地夸奖姥爷烤的鸡翅好吃,比妈妈做的好吃多了。我们很快消灭了整盘鸡翅。看到大家都喜欢他的手艺,父亲开心得像个孩子。

父亲学会用空气炸锅之后,

厨艺大增。烤鸡翅、烤蛋挞、烤披萨、做糖醋鱼、做麻辣香锅……我们也很配合地经常点菜,让餐桌上时不时出现一些新菜品。对每个菜,全家都会一通夸赞,让父亲非常有成就感。

父亲的干劲越来越足,学习积极性也越来越高,他学会了去菜鸟驿站帮我们取快递,扫码乘车去超市购物,用手机支付买菜……父亲每天都很忙碌。

我们常说,这个家里,要是父亲不在,估计要乱套了。父亲每次听到都很受用,越发觉得自己对家庭的贡献很大。

