

这七种营养，老年人不能缺

□ 谷传玲

营养课进行时

天气渐凉，老年人户外活动减少，饮食上自然减量。加之随着年龄的增长，身体机能逐渐退化，胃口也越来越不好了，可能会影响进食，进而导致各种营养素的缺乏。尤其是老年人最容易缺失的七种营养，不及时补充会损害健康。

钙：预防骨质疏松性骨折

年纪大了，对钙的吸收利用能力会下降，一般只吸收20%左右。另外，体力活动减少，还会增加骨钙流失，特别是老年女性，绝经后骨质流失速度比男性更快，也比男性更容易发生骨质疏松性骨折。

无论老年男性还是女性，都得重视补钙，除了每天保证300克奶外，还建议每天吃25克大豆和100—200克绿叶菜。这是因为大豆和绿叶菜也是钙的良好来源。

300克奶可以采用多种组合来保证：150—200克牛奶+150克无糖酸奶、150—200克牛奶+20—30克天然低盐奶酪、全脂奶粉25—30克+150克无糖酸奶。

25克大豆相当于100克豆腐或50克豆腐干。

100克绿叶菜煮熟大概相当于女性一拳头，烹调前需要沸水焯一下，以去除影响钙吸收的大部分草酸。

维生素D：预防骨质疏松

老年人维生素D缺乏，会导致骨质疏松和骨软化症，还会导致身体缺钙，引发并发症。维生素D必须经过肝肾活化后才能发挥作用，老年人维生素D活化能力下降，加之大多数食物不含维生素D，少数天然食物也只是含微量维生素D，所以靠天然食物难补足维生素D的。

晒太阳可以合成维生素D，可是老年人户外活动量较少，穿长袖戴帽子，所以靠晒太阳补充维生素D也不现实。因此，建议吃一些强化维生素D的食品或含有维生素D的配方食品，或服用维生素D制剂，每天补够15微克维生素D。

铁：预防贫血及其不适症状

老年人铁吸收能力下降，造血能力也减退。另外，由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退，还容易出现早饱现象，导致食物

摄入不足，这些因素使得老年朋友成为贫血的高发人群。

而瘦肉、动物血、动物肝脏和贝壳类海产品是补铁的良好途径，建议老年人每天吃40—75克畜禽肉；每月吃2—3次动物血和动物肝脏，每次吃25克左右；吃40—75克水产品。

特别提醒，植物性食物中的铁是非血红素铁，吸收利用率很低，所以别指望吃大枣、黑木耳、黑豆、菠菜来补铁了。另外，素食的老年人最好通过强化食品、特殊配方食品或制剂来补铁。

锌：增强免疫力

老年人缺锌会导致食欲下降、夜盲症、视力下降、伤口愈合缓慢、免疫力低下等症状。由于身体机能的变化，如味觉退变、咀嚼功能下降等，对锌的消化、吸收、利用也会有所减退，所以老年人的缺锌问题也是不能被忽视的。

海产品、坚果类、动物内脏等含锌较高，能帮助老年人补锌。特别是贝类食物中的生蚝，锌含量每百克为71.2毫克，吃上50克生蚝肉就能分别满足男性和女性全天锌需求量的298%和421%。

蛋白质：减少骨折风险

老年人牙口和胃口不好，蛋白质摄入会受影响，加之衰老过程中，体内的蛋白质分解代谢超过合成代谢，所以很容易缺乏蛋白质，加重肌肉衰减，造成行动迟缓甚至增加骨折风险。

肉蛋奶豆都是优质蛋白的良好来源，不过对于有血脂异常、高血压等慢病老年人，猪牛羊肉要少吃，每天与禽肉加起来吃40—75克就够了。建议增加一些富含n-3系列脂肪酸的海鱼如三文鱼、鲑鱼、青花鱼、鲈鱼、黄花鱼，这不仅有利于心血管健康，也有利于防止肌肉流失。

膳食纤维：促进胃肠蠕动

老年人咀嚼功能下降，摄人的食物种类也受到了限制，普遍存在膳食纤维摄入不足的情况。另外，老年人胃肠蠕动慢，更应当注重膳食纤维的补充。

日常补充膳食纤维，要多吃些新鲜蔬果和全谷物食物。比如毛豆、芹菜叶、苋菜、猕猴桃、燕麦米、燕麦麸皮、藜麦、荞麦、红豆、绿豆等。

如果担心嚼不烂，蔬菜可以切得碎一

些，杂粮杂豆可以提前一晚用清水浸泡放冰箱冷藏一夜。

胡萝卜素：降低老年痴呆风险

老年人一定要注重深色蔬菜的补充，比如油菜、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜等，这些食物都富含胡萝卜素，这种成分可以在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤的健康有益。

多项研究发现，特别是老年人，饮食中胡萝卜素摄入量或血液中胡萝卜素水平较高的人，认知能力下降较慢，大脑白质病变较少，脑萎缩较少。也就是说，多吃富含胡萝卜素的食品能降低老年痴呆的发生风险。

但有吸烟习惯的老年人不要大剂量服用胡萝卜素补充剂，因为有研究提到，高剂量β-胡萝卜素可能会增加吸烟者患肺癌的风险。

除了特别要重视以上七种营养外，均衡营养保持健康体重也很重要，这是因为胖了容易出现营养不良，即过瘦或过胖都会增加死亡风险。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

德化白瓷：人造“玉器”

□ 杨兴华

瓷承华夏

我国白瓷种类繁多，唐代邢窑白瓷、宋代定窑白瓷，以及元明景德镇白瓷、德化白瓷等均在历史上留下了浓墨重彩的一笔。其中，德化白瓷最为独特，拥有迥异于其他著名瓷种独特的艺术美学和文化内涵。

以生产白瓷而闻名

德化窑，我国著名民间瓷窑之一，位于福建省泉州市德化县一带，以生产白瓷而闻名，是明清时期和现代白瓷生产工艺最为精湛的窑口。德化白瓷因其惟妙惟肖的瓷雕、富有异域风情的日用瓷、胎质细腻的坯体、如凝脂如玉般的釉色而传世。

最早记载德化白瓷的史料为元代《安平志》：“白瓷出德化，元时上供。”从出土器物及传世瓷器来看，德化白瓷的烧造始于元代、兴盛于明清、衰落于民国，并于现代再次兴盛。在其漫长的历史中，当数明清时期的最为精美。

德化白瓷器型主要有爵杯、梅花杯、香炉、瓶、壶、碗、洗、瓷塑等供器和日用瓷，其器型胎体细腻、厚度较薄，并且胎骨细腻、坯体表面少有瑕疵。而最具代表性和颇负盛名的瓷塑则胎质优异，别有情趣，所塑人物性格鲜明、造型优美、神态逼真、风格洗练，有一种单纯的雕塑美和原材料的质地美。

制瓷环境得天独厚

制瓷流程与其他瓷种并无区别，分为原料制备、成型工艺、施釉工艺和烧制工



图为中国国家博物馆“中国白——德化白瓷展”作品。视觉中国供图

艺。然而，德化白瓷出类拔萃的原因，正在于得天独厚原料和装饰技法。

德化窑瓷胎所用原料配方多为一元配方，即仅用本地瓷石原料即可直接用来制坯烧造。德化境内多山，山地多产瓷土，皆由石英斑岩、长英岩等富含长石的岩石风化而成。德化瓷土盖因上述因素，拥有迥异于其他地区瓷土的独特成分。原料中氧化铁含量极低，氧化钾含量较高，瓷土质地较软，塑性较高，用以制作日用广口器物多有变形，然用于制作瓷塑则是最佳原料。德化窑瓷胎烧制后，微观组成上玻璃相含量较高，因而造就其最佳的透光

度，仅需施加一层薄薄的透明釉即可实现玉质感光泽。德化白瓷的釉面呈色为纯白色，阳光透视下可隐隐看见粉红色和乳白色，此种釉色被后人称之为“猪油白”和“象牙白”。

再说装饰技艺，德化窑工匠规整日用器时，传承创新了传统刻划花、印花技术。用竹签或笔管在湿度较高的坯体上直接刻划各种纹饰，经上釉烧成，产生釉下暗花，进而产生纹饰若隐若现的独特效果；在广泛使用刻划花、印花技术的同时，使用和贴花和堆花技法对胎体进行装饰，上釉烧制后形成浮雕般视觉冲击。

独特艺术及文化内涵

德化白瓷以瓷塑著称，造型刚劲又不失细腻，釉色白净如玉，备受赞誉。明末清初周亮工《闽山记》：“色莹白，式亦精好，但累百枝，无一二合调者，合则声凄朗，远出竹上。”《泉州府志》：“善塑瓷像，为僧伽、大士，天下共宝之。”

德化白瓷的制作工艺与色彩单纯是有内在联系的，不论是类冰类银还是类玉，重点在于质地和颜色，追求表里如一。宗自华先生说：中国向来把“玉”作为美的理学。玉的美，即“绚烂之极归于平淡”的美。德化白瓷与玉器有着异曲同工之妙，无论成分还是构造都有很多相似之处。陶瓷的釉料质感尤其接近玉器，完全可以理解为人造“玉器”。就玉性来说，玉温润细腻，如脂如膏。从文化上说，德化白瓷与白玉有着密不可分的关系，古代白玉的含义也反映了白瓷的文化含义。也就是说，我国瓷器发展是在向白玉质地目标前进，这一审美思想也推动了德化白瓷的技术发展。

从瓷塑而言，其形体也不同于西方，西方雕塑追求的是空间体块的表现和形体真实度。而德化白瓷瓷塑像，大部分身体结构并非完全显现，而是在饱满圆润的形体概念上所展示，因此带有强烈的高古游丝描绘特点，对线条立体化艺术处理，带来了强烈的视觉艺术冲击力，随风飘逸、参透万物，从而使其拥有了高度凝练的意象语言，充分表达了“以形写神，气韵生动”的艺术思维。

（作者系河南省中原古陶瓷研究重点实验室研究员、工学博士）

篱笆楼：撒拉族古民居

□ 高桃芝

非遗文化之窗

丹霞掩映中，一座座篱笆楼或遥相呼应，或高低错落，千姿百态，呈现出粗犷纯朴的自然美，这就是青海省循化撒拉族自治县清水乡孟达村的撒拉族古民居。

撒拉族人称自建的民居为“富日甘热亥”，意即篱笆建的房子。篱笆楼始于元代，明清时期达到鼎盛。约公元13世纪，撒拉族人从撒拉克（今土库曼斯坦境内）迁移到青海省循化县，他们用勤劳和智慧，借助当地丰富的自然资源，结合周边藏、汉、回、土等民族建筑技艺，因地制宜地创建和传承了精美秀丽的篱笆楼建筑。明代归有光《项脊轩志》记载：“庭中始为篱，已为墙。”距今，保存较好的撒拉族篱笆楼古民居主要集中在黄河岸边的孟达村。

篱笆楼设计灵活，以木、石、土、篱笆为一体。因楼座大部分墙体用林间杂木长条编制，具有很高的篱笆编制技艺，并形成了独有的建筑特色，故得名篱笆楼。其整体建筑布局采取两层通柱造木构架带前廊做法，篱笆编墙，有三合院式、拐角式、横建式等样式。楼体通道门扇形制，一般为坐北朝南，以间为单位，三、五、七间组成楼座。其中，上层为生活间，设卧室、客房、厨房等；底层内阔廊窄，设仓库、牲畜圈等。从整体看，篱笆楼轻巧、美观、经济、实用，布局合理科学。

楼体框架均由木质良好的松木构成，取用山林珍稀灌木树种忍冬、红瑞木垂直色条编成墙体。墙体两面抹以草泥，中间为空心，取材方便，施工简单。编制篱笆墙仅用一把斧头、一把凿子、一把泥刀、一把锯子。工艺流程为：一是选材，用斧头在山林中选取垂直横柱和色条；二是柱体

凿孔，用凿子在楼柱体侧面定距凿孔，安置横柱；三是用斧头将编制色条按尺寸削齐加工，编成篱笆墙，紧固墙体；四是用泥刀在篱笆墙内面，抹上褐底白面的两层草泥。

编制篱笆墙形式多样，既有横柱竖编，也有竖柱横编，编条有粗有细，墙面别致，展示了朴素的手工编制篱笆技术。使用这种方法建造的楼房，既节省建筑材料，又可减轻楼体重量，同时具有良好的防火、隔音、防潮、防震、透气等功能。历经500多年风雨，篱笆楼至今仍保持原样，牢牢地将整个楼座紧固在一起。

撒拉族能工巧匠以高超的雕刻技艺，将汉、藏及伊斯兰文化艺术，以镂、浮雕法形式雕刻遍及篱笆楼体的檐面、雀替、板壁、枋板、廊栏、大门楣板、门簪等木构件，不做任何彩画。图案多为花果树木，瓜果云波纹饰，刀法技艺精湛，深浅有别，富有变

化，独具匠心。各种图案制作清晰，思路明快，显得栩栩如生，点缀楼面美观，充分展现了民族文化的独特魅力。

篱笆楼，不仅记载了撒拉族建筑历史，积淀了多民族建筑文化，堪称高原上难得一见、具有一方民族区域特色的古建筑，而且成为青海古民居中的绚丽瑰宝，犹如宝石汇入人类文明的宝库，是研究撒拉族政治、经济、文化活动的历史文化实物资料。1989年，国家发行的民居邮票——青海民居便是撒拉族篱笆楼；2002年，国家将孟达村一处清代撒拉族篱笆楼搬迁至北京中华民族博物馆进行修复保护；2008年6月，撒拉族篱笆楼营造技艺入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

如今，这颗宝石一直闪烁着耀眼光芒，循化县因此成为全国古篱笆楼重点保护地区。作为高原民族建筑文化景观，篱笆楼具有丰富的民俗学、建筑学和文化旅游价值。

十月栗子笑哈哈

□ 甘武进

食在民间

走在街头，秋风送来了糖炒栗子的香味。

我被香味“拽”到炒货摊前，只见栗子在一个圆形转盘里，机器在自动翻炒——不再是郝懿行描写的那样：“市肆门外置柴锅，一人向火，一人坐高兀子，操长柄铁勺，频搅之令遍。”但黑乎乎的砂子，咧着嘴的栗子，却是一样的。我买上一包，冰凉的手逐渐温暖起来。剥开栗子，金黄饱满，入口绵密清甜，让人倍觉温暖。

“八月的梨子，九月的山楂，十月的栗子笑哈哈。”民谣生动，栗子成熟后从树上滚落，张开了嘴，露出几颗呼之欲出、肉鼓鼓的栗子，可不就是笑哈哈的模样吗？其实，栗子是“武装”得最好的果子，其形状

像一个刺猬。果实外有薄衣，薄衣外有硬壳，硬壳外还有大壳，大壳上密布着坚硬的刺。我们平常见到的，都是加工过的栗子，那些坚硬的壳和尖刺早就被处理掉了。

《本草纲目》中说栗性温、无毒。确实，栗子是种温和百搭的食材，可以糖炒，也可配菜，宜荤宜素，宜干宜鲜。浓油赤酱间，栗子少了几分出自山林的逸气，多了几许人间烟火。一颗入口，除却本身的甜润，还有一种油脂的香腻，一时不辨荤素。据说，旧京还有一种煮栗子，栗子划口，加大料、盐煮熟。此法久不见于市了，围炉煮栗，喝茶闲话，别有一番滋味。

对吃货来说，天凉确实是好个秋。古往今来，食栗子以炒居多。栗子被不同时代的文人墨客“炒”了个遍，产生了太多典故和情感，其中“炒”得最感人的是陆游。他在《老学庵笔记》里记载：“故都李和炒栗，名闻四方，他人百计效之，终不

可及。”“绍兴中，陈福公及钱上阁，出使虏庭，至燕山，忽有两人持炒栗各十裹来献……自赞曰：‘李和儿也。’”挥涕而去。”

梁实秋在《栗子》一文中透露，诗人徐志摩爱吃桂花煮栗子：杭州西湖烟霞岭下翁家山的桂花是出名的，尤其是满家弄，不但桂花特别香，而且桂花盛时栗子正熟，桂花煮栗子成了路边小店的无上佳品。徐志摩告诉他，每值秋后必去访桂，吃一碗煮栗子是一大享受。有一年他去了，桂花被雨摧残净尽，于是他有感而发写了一首诗《这年头活着不易》。

栗子生吃脆甜，如果要将其的甜激发到极致，那必然是用来做甜品。在亦舒的小说里，栗子蛋糕出现的频率非常高。她的小小说描写的都是香港女性，这些女性除了个个都长着小巧精致的面孔、爱穿白衬衫和七分裤以外，还都有爱吃甜品的嗜好。“人生苦短，先吃甜品。”她们爱吃的甜品中，栗子蛋糕是

最让她们上瘾的。

栗子，经过文人的“添油加醋”，也颇添了几分文化的味道。品尝之余，我们还会让它回归本真。我的妻子有最经典的做法：栗子炆鸡。炒栗再好，只是零食，栗子炆鸡，则上得了宴席。鸡肉与栗子，碰撞出新的天地，简直是天作之合。栗子如饥似渴地吸收鸡肉的油水与精华，与糖炒栗子的香甜相比，栗子炆鸡更胜一筹，味道更成熟，层次更丰富。

当然，我们还可利用其他食材来炆板栗，比如五花肉、排骨，但都没有炆鸡好吃。中医认为，栗子和鸡肉都具有补虚、健脾、暖胃的作用，二者搭配可以相得益彰。大病初愈的病人多吃点板栗炆鸡可以滋补身体。难怪，看似来自两个世界的食材，原本毫不相干，却气质相投，反而容易产生共鸣。

我想，人间烟火便是蕴藏在栗子里的甘甜绵长。

消费品涉及人们的吃穿住行，是人们共享高质量发展成果的重要载体。10月21日，第29届中国义乌国际小商品（标准）博览会开幕当天，国家市场监督管理总局（以下简称市场监管总局）在义乌召开“标准塑造美好生活”消费品国标发布会，并对相关情况按标准进行了介绍。

新发布消费品国标205项

市场监管总局标准技术司二级巡视员孙华介绍，市场监管总局今年已批准发布205项消费品相关标准。

一方面，围绕新兴消费、品质消费发展趋势，批准发布《家用和类似用途豆浆机》《厨房纸巾》《绿色产品评价 照明产品》《旅游饭店用纺织品》等30项国家标准，《绿色产品评价 照明产品》等7项国家标准，推动智能床、家居产品适老化设计指南、多焦和渐变老视眼镜、健身器材适老化通用要求等适老化国家标准研制，有力引导婴童用品和适老用品产业高质量发展。

另一方面，围绕“一老一小”特殊消费群体需要，发布《婴童用品 日常运动防护器具通用技术要求》《婴童用品 洗浴器具通用技术要求》等7项婴童用品相关国家标准，推动智能床、家居产品适老化设计指南、多焦和渐变老视眼镜、健身器材适老化通用要求等适老化国家标准研制，有力引导婴童用品和适老用品产业高质量发展。

新国标突出特殊群体使用需求

家具是老百姓的必需品。上海市质量监督检验技术研究院教授级高级工程师汪进介绍，这次发布和正在推进研制的家具国家标准，除了更加适应多样化的消费需求之外，还具有以下特点。

更加突出满足特殊群体使用需求。如新发布的《儿童家具质量检验及质量判定》《家具童床和折叠小床试验方法》，规定了供3岁—14岁儿童使用的家具产品的质量性能要求和相应的试验方法，明确了家用童床和折叠小床这类常见儿童家具产品的试验方法。另外，正在研制过程中的《适老家具通用技术要求》国家标准，主要目标是方便老年群体。

更加突出对挥发性有机物的管控。如新发布的《家具产品中重点化学物质管控指南》2项标准，明确了木质家具和软体家具重点化学物质管控要求和相应的试验方法，有利于家具企业改进生产、提升质量，也便于开展风险监测等质量监管。

与国际标准一致性保持在95%以上

针对消费品国家标准建设情况，孙华说，市场监管总局近年来持续贯彻落实《国家标准化发展纲要》，加快构建推动高质量发展的消费品国家标准体系。截至9月底，已制定发布覆盖消费品分类国家标准的11大类、98中类的消费品国家标准5400余项，形成门类齐全、结构合理、强推配套的消费品国家标准体系。

同时，市场监管总局还协同推进消费品国家标准水平提升。今年5月，会同工业和信息化部、商务部联合印发《加强消费品标准化建设行动方案》，围绕消费品生产、流通、消费全链条，明确了加强新技术新业态新产品标准供给、推动传统消费品标准升级迭代、开展消费品质量分级和消费体验评价等重点任务，进一步提升我国消费品标准水平。

另外，市场监管总局还不断提高重点领域主要消费品标准与国际标准一致性程度。持续开展国际国内标准对比分析，及时将先进适用的国际标准立项转化为国家标准。近年来，9大重点领域53个具体行业领域的主要消费品标准，与国际标准一致性程度保持在95%以上，主要消费品标准水平基本与国际接轨。

国家市场监督管理总局今年已批准发布二百多项消费品相关标准

主要消费品标准基本与国际接轨

□ 科普时报记者 吴琼