

拥有健康的身体，老年人才能安享晚年，照顾好老年人是每个子女应尽的义务和美好的愿望。春节马上就要到了，在这阖家团圆的日子里，给老年人送上一份健康，是最能体现孝心的，送保健品成为很多人的首选。然而，不是任何人都适宜吃保健品的，吃不好往往适得其反。

老年人营养补充有门道

□ 高亚娟

专家观点

随着年龄增长，老年人的消化吸收生理机能下降，常常合并患有急性或多种慢性病。由于自身免疫力很难承受任何疾病的打击，老年人一旦患病就很容易胃口不好、饭量减少、体重减轻，导致营养不良，或发生跌倒，患其他感染性疾病等，这时切不可盲目补充营养品。

我们曾接诊过一位80多岁高龄有心脏病史的患者。老人由于急性肺炎住院治疗，病情严重后呼吸困难，无法进食，身体非常虚弱。家属带来了营养补充剂，其中一个为纯蛋白粉，一个是纤维素，希望为老人补充营养。

在当时的情况下，这两种东西都不能为老人提供身体所需的热量和其他必需营养素。在了解老人的营养状况与需求以后，我建议换成更全面的口服营养配方制剂，而家属提供的蛋白粉可以在其他流食中添加使用。

4天后老人病情好转，在此期间，接连服用的营养剂基本代替了她的一日三餐，为维持体力、帮助恢复起到了很重要的作用。

老人的胃口随之好转后，我鼓励她正常进食，把营养补充剂剂量的情减少。配合吃一些相对较软、容易咀嚼，热量和蛋白密度较高的食物。

出院时，老人的胃口已经恢复正常，摄入量也达到要求，因此无需在出院后继续服用营养剂，老人家的儿女们也终于放下心来。

上面的事例说明：蛋白粉、纤维粉和老年人奶粉等保健食品，都有可能能在某种程度上提供小部分营养素的添加，或在老年人一日三餐的基础上为某些营养素作为补充，但这些产品都无法提供平衡膳食所能提供的热量与多种营养素。

尤其在老年人身体瘦弱或患病期间，对热量和蛋白质等营养素要求较高，当由于某种原因吃不下或者吃不够的时候，这类食品并不能达到身体全部所需。对于老年人，富含五大类

食物（谷物、禽肉蛋豆制品、奶制品、蔬菜和水果）的膳食平衡同样是增强体力和免疫能力的基础。

另外，尤其要注意，维生素补充剂不能乱吃。因为营养补充类产品通常提供的营养素种类大，种类单一。如果使用不当，就有食用过量的风险。如某些鱼肝油（不同于鱼油）富含维生素A，长期大量食用可导致维生素A中毒的风险增加。而通过饮食摄入富含维生素A的食物，很大程度上可避免此类风险。

营养补充剂使用时间不当，也会导致药物相互作用而减弱效果。如缺铁性贫血的患者服用铁剂时，建议与钙片间隔两个小时以上食用；在服用抗凝类药物如华法林期间，应控制含维生素K食物的摄入（包括营养品中的维生素K），以避免降低药效。

通常老年人常见的营养缺乏包括蛋白质、钙、钾、维生素D、维生素B₁₂和纤维素等。在选用维生素补充剂前，应先确认是否存在营养素缺乏或摄入不足，对饮食做适当调整。即

使临床需求服用某种营养素制剂，也应遵照医嘱补充添加。

此外，没有任何一种特定的营养素能起到抗癌的作用，而是应当依靠均衡饮食的协调力量。

需要提醒的是，老年人常伴有高血压、糖尿病、骨质疏松或缺铁性贫血等慢性疾。这时更需要注意饮食及避免由于缺乏营养知识而导致的非必要忌口。比如不吃红肉，不吃主食，不吃奶制品，或者仅靠吃红枣喝红糖水来补铁等，都是错误的。对患有糖尿病，尤其是使用胰岛素治疗的老年人，一定要每一餐都吃碳水化合物（如米、面食类、淀粉类蔬菜、水果或奶制品），可预防低血糖的发生。

老年人为营养不良高风险人群，建议老年人在食用保健品前进行营养评估。营养评估需要临床营养师根据患者基本情况、疾病史、实验室检查报告、饮食史、药物史、身体现状、皮肤状况、肌力与体脂评估等一系列信息采集与临床判断得出结论。（作者系北京和睦家医院营养顾问）



合理选用“特医食品”

特殊医学用途配方食品（简称特医食品）类似于儿童配方奶粉，有其讲究的营养配方，更多适用于营养不良或有并发症患者的营养支持，如糖尿病、慢性肾病、呼吸系统疾病、肿瘤等。

某些宣称“营养品”或“营养剂”的产品质量参差不齐，或价格高、或无效。而且，这类产品在使用时一定要听从专业临床营养师的建议，避免用法用量不当，导致问题得不到长期的解决，或影响正常饮食。

蛋白粉和纤维粉都不属于特医食品中的全营养配方食品，在特定疾病或医学状况下不能完全替代每人每日所需，而且使用不当可导致不良后果。例如，慢性肾病患者不能一味地补充蛋白质，也不能一味地限制蛋白质的摄入，需要在医生和临床营养师的帮助下保证足够热量的摄入，以及合理地控制蛋白质的摄入，必要时要选择适合肾病患者者的特医食品。

求真解惑

甲状腺结节是甲状腺癌的前兆？

流言：检查出有甲状腺结节就是患上甲状腺癌的前兆。

真相：总的来说，大部分甲状腺结节是良性病变，真正的甲状腺恶性肿瘤只占很少一部分，甲状腺结节患者不必过度担心。

甲状腺结节的诊断，主要依靠触诊、超声、穿刺和术中病理。随着现代超声技术分辨率的不断提高，越来越多隐匿性很强的甲状腺乳头状微小癌都能被发现，大部分甲状腺癌经过科学规范的治疗可以被治愈。

不过，甲状腺结节虽不用过度担心，但也不可掉以轻心，需要尽早到正规医院进行明确诊断，以免延误病情，错过治疗的“黄金时间”。

另外，由于甲状腺癌早期通常无明显症状，很难被觉察，如果出现结节突然增大、吞咽困难、结节附近组织发生粘连等症状，应进行全面的甲状腺功能检测，对结节进行判断。对难以辨别的结节，应每隔6到12个月定期复查一次。

跑步会损伤膝盖易患关节炎？

流言：经常跑步的人容易得髌关节和膝关节炎。

真相：导致关节炎的风险因素包括年龄、家族史、超重和受伤等，而跑步的时间长短、强度、距离和完成的长跑次数与关节炎没有任何关联。换句话说，年纪越大、体重越高、有关节炎的家庭史或者曾经有过关节受伤的人更容易得关节炎。

长跑并不毁关节，马拉松运动员得关节炎的比例反而比普通人都还低。2017年的一项大规模研究显示，出于健身目的的跑步者，关节炎发生率仅为3.5%，而久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%。也就是说，跑步可以是膝盖的保护因素，关键在于正确的跑步方式。

总之，根据自己的身体状况，在自己力所能及的范围内跑步，只要方法得当，对关节和健康都是有益处的。



随着年龄增长，患白内障的老年人逐渐增多。常听到身边的老年人讲“白内障嘛，一定要变白了才能做”。甚至有些人由于白内障导致视力模糊，影响到了日常生活都不去手术，从而耽误了最佳治疗时机。

白内障 真要等变白才做手术吗

□ 顾芳璇

我国60岁以上老年人患白内障比率为75%；70岁以上老年人发病率高达80%以上。随着年龄增长，我们能直观看到头发由黑变白，其实眼睛也是如此。晶状体从清亮变浑浊，就像照相机镜头使用时间长了，变得模糊，拍照不清楚。从开始不影响视力，到视力慢慢下降，逐渐影响到日常生活，这个时候就需要做手术治疗了。想等到它肉眼可见完全变白再做，可白内障真的等不了。

危害大，不能等

唐代著名诗人白居易是一位资深的白内障病友，“散乱空中千片雪，蒙笼物上一重纱”。他的《眼疾二首》生动描述了白内障的典型症状——视力渐进性下降和视物模糊，这也是大多数患者前来就诊的主要原因。随着疾病加重，看东西越来越模糊，一个板凳、一把菜刀，都可能成为老年人的致命杀手。

开夜车的白内障患者更要特别注意。会车时，对司机开远光灯，正常的眼睛会感觉被晃了一下，不太舒服，但很快过去；可得了白内障，不但视力下降，再被车灯晃一下产生光晕现象，巨大的光圈一

点点在眼前扩大，而且恢复正常的时间延长，短时间内甚至会有一种盲区开车的感觉，危险程度可想而知。

白内障是在不断发展的，并不是有规律的一年浑浊一部分，很多时候会从最初的中度飞跃发展到重度，有些患全身性疾病的人更要特别注意。

与白内障关系最密切的疾病是糖尿病，糖尿病患者发病时间比普通入提早近10年，且血糖控制不好还会加速和加重白内障的发展。另外，癫痫、红斑狼疮和关节炎等免疫系统疾病患者需长期服用激素，而激素的大量使用则可能会导致药物中毒性白内障。

一个过时的观念

长期拖延白内障手术，会导致术中并发症风险增加，手术时间延长，不但给手术造成困难，更会影响到术后恢复视力的效果。

其实很多人都坚信“白内障一定要养白养成熟才能做”，也不是一个谬论，只是一个过时的观念。早期的白内障囊外摘除术，像是用勺子将浑浊的晶状体整个捞出，所以晶体越成熟坚硬越便于术中操

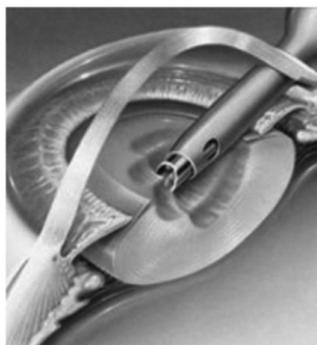
作。可此类手术带来切口大、愈合慢、并发症多等缺点一直得不到解决。直到2000年初，白内障超声乳化术成为白内障的主流术式，术者使用超声能量将晶状体直接在眼内粉碎吸出，切口缩至2.2mm。改变手术方式的同时，减轻了患者痛苦，提高了手术质量。所以患者再也不需等到白内障完全变白再做了。

发现症状及时手术

那么我们在生活中能做些什么，来维护眼睛这架人体照相相机，让它的镜头不至于年久失修呢？

首先，紫外线是明确影响白内障发生的因素，因此户外活动尽量避免强光照。其次，应注意全身疾患对白内障的影响，将血糖控制在合理范围，长期服用糖皮质激素药物要及时与医生沟通。而儿童先天性白内障会因孕期风疹病毒感染所致，所以孕妈妈们要注意孕期保健，定期产检。

当出现白内障早期症状时要提高警惕，及时到医院就诊。明确诊断后不要拖延，尽早手术。目前没有任何一种药物是可以治愈白内障的，手术是唯一有



白内障超声乳化手机。

效的治疗方法。

到2050年，我国老年人口将占到总人口的三分之一，也就是说每三个人中将有一名老年人。所以，关注老年健康，正确防治白内障，至关重要。最后送给大家一首顺口溜：

视物模糊不要急，眼科医生来帮您。裂隙灯下看仔细，疾病发展到几期。裂丹妙药不要信，手术治疗是唯一。正常生活受影响，赶快确定手术期。拖延手术不可取，何况伤神又费力。术后点药防感染，重获视力见光明！

（作者就职于山西省眼科医院白内障科。作者以本文话题参加第六届山西省青年医师科普能力大赛，获得一等奖）

治疗阿尔茨海默病新药上市

我国原创治疗阿尔茨海默病新药“九期一”日前正式在国内上市。患者可凭医生处方，在全国各大专业药房购买。

国家药品监督管理局日前宣布，有条件批准原创新药“九期一”的上市注册申请，用于轻度至中度阿尔茨海默病，改善患者认知功能。该药是中国科学家原创、拥有完全知识产权的治疗阿尔茨海默病新药，为全球患者提供“中国处方”。

国家药监局要求申请人，上市后继续进行药理机制方面的研究和长期安全性有效性研究，按时提交有关试验数据。

新药是以海洋褐藻提取物为原料，制备获得的低分子酸性寡糖化合物，由上海药物研究所、中国海洋大学和上海绿谷制药联合开发，获得国家重大新药创制科技重大专项支持。

据介绍，该药是阿尔茨海默病药物领域长达9个月的纯安慰剂对照研究。临床试验结果显示，“九期一”有效率为78%，可以持续、明显改善患者的认知功能，有效地抑制导致阿尔茨海默病的脑部神经炎症，且安全性好，不良事件发生率与安慰剂组相当。

为健康经济发展建言献策

科普时报讯（记者李季）随着国内人均可支配收入的提升、消费结构升级，消费群体更注重健康的生活方式。因此，大健康行业规模维持高速增长态势，行业高质量发展也势在必行。日前，经济参考报社、中国保健协会、国家卫健委卫生发展研究中心等共同立项的《中国健康经济白皮书2019》（以下简称《白皮书》）课题组，走进生产企业和消费人群，研究我国大健康产业对国民经济发展的贡献度，以期凝练出推动我国健康经济发展的政策建议。

课题组表示，健康产业在市场需求不断变化的同时，产品同质化现象亦十分严重，需企业通过创新，寻找差异化的发展路径。北京罗麦科技有限公司总裁安凯说，公司多年来十分注重在先进管理理念和科技研发方面的投入，开发了许多时尚产品，创新了产品形态和食用方式。罗麦科技副总裁马松元说，技术创新是企业竞争优势的重要组成部分。为加快科技成果转化力度，企业每年投入达千万元促进科技成果转化。

课题组称，企业是健康产业服务者，非常期待《白皮书》研究结果，实实在在的数据和调研样本能让业内外更聚焦、更全面了解产业发展现状；也希望《白皮书》能呈现整个中国健康经济产业链情况，指引行业更明确的未来发展方向。

科学补碘

碘的作用

- 促进
- 生长发育
- 代谢平衡
- 合成甲状腺素

碘低危害

< 100 ug/L 为碘缺乏

- 导致甲状腺肿大等
- 儿童：智力缺陷
- 成人：体能下降
- 孕妇：流产、早产、死产、先天畸形儿等

补碘特需人群

新生儿
婴幼儿
学龄儿童
哺乳期妇女
孕妇

含碘高的食物

- 食用碘盐
- 海带
- 紫菜
- 豆制品
- 鸡蛋

碘高危害

≥ 300 ug/L 为碘过量

- 导致甲亢

健康点点说

策划/杜艳晨

文/杜艳晨（东方健康说）
图/白鹏丽（东方健康说）

心梗的发生与情绪和压力关系极大，愤怒、紧张、激动都是导致心梗的主要原因。

祛病养生的根本是调心

如果你炒股，那么不管涨跌，你的冠心病死亡风险都增加，因为高兴和失望都造成你情绪的波动；夫妻吵架15分钟影响健康；孤独对身体的危害与每天抽15根烟等同；敌意增加19%的心脏病风险；愤怒让我们的冠心病风险在2小时内上升750%；心怀恶意增加一倍的死亡风险……

所以要做好人，做善事。与此同时，善良的人死亡风险降低；有生活目标的人死亡率降低；心怀感恩，明显改善身心健康；乐观者健康程度增加一倍。现代医学最大的悲哀就是把心脏看成了一个机械泵，半数冠心病不是死于高血压、糖尿病、高脂血症，而是死于我们的敌意情绪。治疗心脏病的最好药物不是他汀和阿司匹林，而是乐观和爱。

内圣外王是最大的养生智慧

孔子讲：仁者寿，大德必有其寿；中医讲：心乱则百病生，心静则万病息。但是看看我们现在的人心，整个人的情绪全被浮躁的心情所理没。

《道德经》讲：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口臭，但是它对你的身

体有好处吗？中国人讲：内圣外王。什么叫正心呢，去除不安情绪，不被物欲蒙蔽，保持心灵安静，修身提高我们的品德修养。内圣外王是我们中国最伟大的养生智慧。我们中医讲的心，不单包括心脏，也包括影响我们的情绪，对我们的生活幸福感具有重要的意义。

下医医病。如果一个医生，天天讲支架、药片、手术刀，你就是下医。

中医医人。如果你是一位中等的医生，你要关注病人的行为、关注病人的思想，关注的是人而不是病，也不是药。上医医国。如果你能做到上医，那么你无论是创造和谐与健康的环境，还是你能造福一方百姓，那都是伟大的医者。

健康依赖于心态

日本医学博士春山茂雄在其著作《脑内革命》中写道：心情愉悦、放松、冥想、体育运动都会使我们的大脑分泌一种被称为“脑内啡”的激素，其主要成分是β-内啡肽。该物质与毒品吗啡分子结构十分相似，但快感效力是其5-6倍，且无成瘾问题。

脑内啡除了让我们感到快乐之外，还会增强人体免疫力，防止机体老化，促使免疫细胞吞噬包括癌细胞在内的各种有害细胞。而压力等负面情绪会切断脑内啡的分泌，转而催生有毒激素的分泌。所以我们的健康状态依赖于我们的心态。

更重要的是，脑内啡一旦接触到NK细胞（人体内一种重要的免疫细胞），就会使疲弱的NK细胞“返老还童”，重获活力，去杀死体内癌细胞和细菌。这种神奇的自愈潜能，人体本来是自己具备的，只是我们习以为常的愤怒、焦虑、消极等精神压力将其阻滞了。

病到底从何而来

现代人的疾病多多少少都和心有关系，因此，养心也能医病。藏医和中医都认为：上等入养心，中等人养气，下等人养身。这类类似于中医所讲的“阴阳和合”，进而身体健康，相貌庄严。

比如有的人因离婚而痛苦，如果此时，你有一个积极的心态：噢！没有人再能束

缚我，镣铐已经截断，向往已久的自由已经到来，我是多么快乐啊！如果以这种豁达、睿智的态度生活，生命中无论出现何种变故，都能处之泰然。

从前，一位老妇有两个女儿，大女儿卖鞋，二女儿卖伞。每逢下雨时，她就去卖鞋的大女儿发愁；每当晴天的时候，她又为卖伞的二女儿烦恼。一个和尚告诉她，你为什么不过反过来想想呢？下雨时为卖伞的女儿高兴，晴天时为卖鞋的女儿快乐，这样，你不是天天快乐了吗？

心态不同，对事物的看法也会截然不同，整个世界其实都是我们心的显现。

一切身心疾病的根源都是妄念，祛病养生的根本之法就是调心。

（本文节选自中国医学科学院阜外医院副主任医师、《中国循环杂志》编辑部主任杨进刚的演讲《现代医学挽救不了迷失的心》）

心灵驿站