# 养成生活好习惯 让健康常伴

**保持健康的生活方式是长寿的秘诀之一。老年人想要有个好身体，日常生活中应该注意什么？近日，记者采访了山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅。**

□本报记者 常方方

## 1 均衡饮食

**饮食多样化**

确保摄入各种食物，包括蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪（如橄榄油等多种植物油、坚果）；增加富含膳食纤维和益生菌的食物，有助于改善肠道菌群，促进消化吸收。

荤素搭配，不偏食；主食要多样化，不能只吃精米面，要适当添加粗粮，如燕麦、糙米，它们富含膳食纤维，可以促进肠道蠕动；避免食用高热量、高脂肪、高糖分的食物，如油炸食品、甜点等。

**补充关键营养素**

优先选择易消化吸收的优质蛋白，如鱼肉、鸡肉、蛋类、奶类和豆制品，控制好摄入量，不能暴饮暴食；每天喝适量的牛奶或者酸奶以保证钙的摄入量，建议每天喝300毫升-500毫升液态奶，对乳糖不耐受的老年人可以选择低乳糖牛奶或者其他钙补充剂。此外，可在医生或营养医师的指导下，适当补充维生素和矿物质，如钙、铁、锌等。

如果正餐食量小，可在两餐之间适量加餐，比如喝一杯酸奶或者吃些坚果来补充能量和营养。

如果老人胃口不佳、身体状况变差，无法通过日常膳食摄取充足营养，应在营养医师的指导下，合理选用营养补充剂、强化食品或保健品，增加营养。

**选择合适的烹饪方式**

采用蒸、煮、炖等方式，可以减少食物营养成分的流失，也比较容易被人体消化吸收。比如蒸蛋就比煎蛋更健康。

牙齿缺失、咀嚼能力和消化功能下降的老年人，可将食物切小、煮软，或者将蔬果榨成汁，用豆腐、豆浆替代黄豆粒，更有利于高龄老人进食。

## 2 适度运动

积极进行户外活动，可延缓肌肉衰减、保持适宜体重。对于老年人来说，储备肌肉就是储备黄金，对维持身体活动和自理能力至关重要。户外活动、充足日照，有利于增强骨骼和肌肉健康。健康的体重可以更好地抵御疾病风险。

适合老年人的运动方式有散步、慢跑、打太极、练瑜伽等。运动能够增强心肺功能、提高肌肉力量和灵活性，对预防跌倒、延缓衰老有益处。

制订个体化运动计划并持之以恒地执行。建议包括有氧运动和力量训练，以全面提升身体素质。

## 3 调节情志

保持乐观、积极的心态，有助于提升生活质量。

老年人可以培养兴趣爱好，如阅读、绘画、园艺、旅游等，以丰富精神生活，缓解压力。

## 4 定期体检

定期体检（至少每年1次），发现健康问题，及时对症治疗和调整膳食。如有慢性疾病，应遵医嘱按时服药，定期复查。

此外，建议老年人进行必要的疫苗接种和疾病筛查，以预防疾病的发生。

## 5 其他注意事项

养成定时就餐的好习惯，能够为身体提供充足的营养，避免营养中断。

选择合理的方式控制体重，避免过度节食而导致营养摄入不足。

摄入钠过量会导致水肿和其他健康问题，因此应减少盐分的摄入。

保持卧室安静、舒适、温度适宜，有助于入睡和保持高质量的睡眠。养成规律的作息时间，避免晚上过度使用电子设备或饮用刺激性饮料。

健康宝典

# 老年人用药 注意四个方面

□本报记者 常方方

随着年龄增长，老年人机体生理功能下降，新陈代谢减慢，对药物吸收、代谢和排泄能力相对较弱，一些老年人还伴有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病，可能需要服用多种药物进行治疗。然而有些老年人对药物使用存在认知上的误区，用药不当或忽视药物的相互作用，导致治疗效果降低或出现不良反应。那么，老年人用药需要注意什么？近日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）药学部副主任李芳萍。

李芳萍表示，老年人用药可能存在两种情况：一种是对药物存在极大的误区，一些老年人讳疾忌医，因对未知事物存在谨慎的态度，身体不舒服不去看医生，或者担心药物的副作用危及生命；另一种是自行用药，一些老年人身体不舒服选择自行服药，而且容易听信保健品的宣传，每天服用不同的药品或保健品。需要提醒的是，老年人身体出现不适应及时就医，医生会根据情况给予个体化用药指导。

李芳萍提醒，老年人用药需注意以下方面：

**药物剂量选择**

老年人的肝、肾对药物代谢、排泄能力逐渐下降，在用药剂量上，除维生素、微量元素和消化酶类等药物同成人剂量外，应根据世界卫生组织推荐的量为准：通常60岁-80岁老人用药剂量应为成年人的3/4或4/5，80岁以上老人的服药剂量应为成年人的1/2。所以，老年人使用处方药时，应咨询医生或药师，避免因剂量不合适引发药品不良反应。

**漏服补救原则**

患高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年人，每天需要定时、定量服用相关治疗药物，但老年人由于记忆力减退、反应灵敏度下降，容易发生漏服的现象。如果出现漏服的情况，通常采用的原则为“1/2补服原则”：如果漏服时间在两次用药间隔1/2时间以内，按原剂量即刻补服，下次服药仍按原时间进行；如果漏服时间已超过两次用药间隔的1/2，一般不需要补服。应密切关注血糖、血压的波动情况，如波动较大，出现不适症状，应即刻补服降糖药、降压药，切不可在下次用药时盲目加量，以免导致血压过低、低血糖反应等。

**常见药品不良反应处理**

低血糖是糖尿病患者最常出现的药品不良反应，建议糖尿病患者随身携带巧克力或糖果，当出现头晕虚弱、过度出汗、脸色苍白等低血糖症状时，可以适当补充糖分。

长期服用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板聚集的药物时，可能会出现异常出血的情况，患者平时需多注意身上是否有瘀斑、出血点、牙龈出血、大便颜色发黑等情况，如出现相关情况要及时就医。

恶心、呕吐等消化道症状：症状轻微，可通过咨询医生或药师，调整服药顺序或服药时间，适当饮水以补充呕吐导致的失水情况。若症状严重或持续不缓解，应立即就医。

**药品的保存**

不同药品的保存条件不同，需依据药师交代或仔细阅读药品说明书正确保存药品，特别是需要冷藏保存或遮光/避光保存的药品，避免因保存不当导致药品失效或毒性反应增加。

定期整理药品，保证药品处于可用状态，防止服用过期药品而影响治疗效果，甚至危害身体健康。

综上所述，老年人用药应注意按时按量服用，不可随意增减药量，避免使用来源不明的药物，服用多种药物时，应关注药物的相互作用。对于药物的服用顺序、服用时间有疑问的，可以到药学门诊进行咨询，避免药物相互作用，减少药品不良反应。用药过程中如有不适，应及时就医。