

秋冬寒意浓 饮食这样调

秋冬时节，寒意渐浓，对老年人而言，这不仅是添衣保暖的信号，更是调整饮食的重要节点。山东第二医科大学附属第一医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅表示，随着年龄增长，老年人消化吸收功能减弱，新陈代谢率降低，再加上低温环境使得免疫力面临更多挑战。因此，科学补充营养尤为关键。

□本报记者 常方方

▶ 补充足够水分

秋冬气候干燥，老年人对渴觉不敏感，容易饮水不足。充足的水分能维持新陈代谢，预防便秘和皮肤干燥。建议老年人每天饮水1500毫升-2000毫升，少量多次饮用。除了白开水，清淡的汤品，如鸡汤、鱼汤、蔬菜汤也是不错的选择，在补充水分的同时又能补充营养。

▶ 适量摄入碳水化合物

不少高血糖老年患者为控制血糖而过度限制主食，这在秋冬季节并不可取。碳水化合物是身体最主要的能量来源，不足会导致体温维持困难。建议选择血糖生成指数较低的复合碳水化合物，如燕麦、小米、糙米、红薯等，这些粗粮富含膳食纤维，既能提供持久能量，又有助于维持肠道健康。可以早上喝一碗热燕麦粥，中午来半根蒸红薯。一日三餐顺序为：先吃蔬菜，再吃蛋蛋白质类食物，最后吃主食。

▶ 优质蛋白质必不可少

蛋白质是人体维持免疫功能的物质基础。秋冬季节呼吸道疾病高发，摄入充足的优质蛋白质能帮助老年人增强抵抗力。推荐每日摄入足量的鱼肉、禽肉、蛋类、奶类和豆制品。鱼肉富含不饱和脂肪酸，尤其海鱼中的Omega-3脂肪酸有抗炎的作用；鸡肉、鸭肉等禽肉提供易消化的动物蛋白；鸡蛋则是天然的“营养宝库”，蛋黄中的卵磷脂对大脑健康有益；奶类含有优质蛋白质，而且是钙的最优质来源；豆腐、豆浆等豆制品是优质的植物蛋白来源。建议每周吃鱼2次-3次，每天吃1个

鸡蛋、喝2袋牛奶，适量搭配肉类和豆制品。



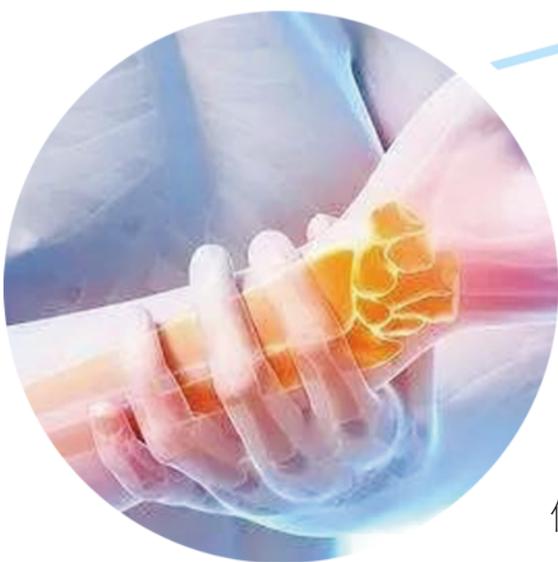
▶ 维生素与矿物质很关键

维生素C、维生素D、钙、铁、锌等微量营养素是秋冬抵御寒冷和保持健康的关键。维生素C能增强免疫力，新鲜果蔬如柑橘、猕猴桃、西兰花、菠菜都富含维生素C。由于秋冬季节日照减少，人体内维生素D合成不足，可适量增加海鱼、动物肝脏、蛋黄等食物的摄入，必要时在医生指导下补充制剂。钙质关乎骨骼健康，低温天气，老年人户外活动减少，更需通过奶制品、豆制品等食物补充钙质。

▶ 日常饮食注意事项

除了营养均衡，日常饮食还要注意以下方面：
 食材多样化：每餐争取包含蛋白质、蔬菜和主食三大类，食材颜色越丰富越好。
 烹饪宜软烂：采用蒸、煮、炖等烹饪方式，使食物柔软易消化，减轻胃肠负担。
 少食多餐：在三餐基础上，上午、下午可各加一餐，如水果、酸奶、一小把坚果，既补充营养又不增加消化压力。
 进食温食：避免吃生冷食物，建议吃温热食物，有助保持身体温暖，促进血液循环。

健康宝典



指和无名指，常在夜间或清晨醒来时加重，不少患者会通过甩动手腕缓解。随着病情发展，麻木感可能延伸到前臂，从事抓握、扭转动作（如拧毛巾、打字）时会频繁发作。

其次是手部无力、手指灵活性下降。患者可能发现拿东西时容易掉落，难以完成扣纽扣、系鞋带等精细动作，严重时甚至会出现大鱼际肌（手掌靠近拇指的肌肉）萎缩，影响手部正常功能。

部分患者还会伴随后手腕酸胀不适感，长时间保持一个姿势后，手腕处有明显的紧绷感和酸痛感，休息后缓解不明显。

做好日常预防，守护手腕健康

腕管综合征的发生与不良用手习惯密切相关，因此日常预防和护理尤为关键：

● 保持正确姿势 避免“过度劳损”

使用电脑时，确保手腕与前臂保持水平，避免手腕悬空或过度弯曲（如打字时手腕下垂），可在手腕下方垫柔软的腕托支撑。使用手机时，尽量避免长时间单手操作，可借助支架或双手交替使用，减少手腕持续受力。

● 定时休息 放松手部肌肉

每工作30分钟-60分钟，活动手部5分钟-10分钟。可做简单的手部拉伸：双手合十举过头顶，掌心向外拉伸，或握拳后缓慢伸展手指，重复5次-10次，促进手部血液循环，缓解肌肉紧张。

● 注意保暖 避免寒冷刺激

寒冷会导致血管收缩，加重腕管内组织水肿，加剧神经压迫。日常应注意手腕保暖，避免长时间暴露在冷空气中，冬季可佩戴保暖腕套，减少症状诱发。

若出现手部麻木、无力等症状且持续得不到缓解，应及时就医，通过专业检查明确病情，避免延误治疗。

在现代生活中，“键盘手”“鼠标手”早已不是新鲜词汇，而这些俗称的医学名词是腕管综合征。有些腕管综合征患者疾病严重时会影响日常生活。何为腕管综合征？有什么症状？如何预防？潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民为您解答。

□本报记者 常方方

腕管综合征有哪些症状

腕管综合征的核心问题是手腕内部的“腕管”空间变窄，压迫了从中穿过的正中神经，当神经受压时，身体会发出一系列明显信号。

最典型的症状是手部麻木与刺痛，常见于拇指、食指、中

护腕有妙方 远离「鼠标手」