

中秋、国庆双节将至，阖家团圆的温馨氛围中，老年人的健康养生尤为重要。随着年龄增长，老人身体机能逐渐衰退，消化、骨骼、心血管等系统对节日期间的饮食、作息变化更为敏感。节日期间，既要让老人享受团圆的快乐，也要做好健康防护。

## 老年人节假日健康生活指南

### 饮食遵循“软、淡、匀”原则

老人牙口多有松动或缺失，肠胃蠕动变慢，应选择质地软烂的食物。烹饪时可将肉类炖烂、蔬菜煮软或制成泥状，如清蒸鱼、炖排骨、冬瓜汤、南瓜泥等。避免食用坚果、炸鸡等食物，以防划伤口腔黏膜或难以消化。同时，水果可切成小块或榨汁（需保留果渣），方便咀嚼和吸收。

节日菜肴易偏重油、重盐、重糖，老人需控制摄入量。过多盐分可能导致血压波动，过量糖分易引发血糖升高，油腻食物则会增加血脂异常风险。烹饪时应少放盐、酱油、糖，多用天然香料如葱、姜、蒜提味。此外，避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品，可选择温开水、淡茶水或温和的养生汤品。

节日期间聚餐频繁，老人容易出现暴饮暴食或进食不规律的情况。应保持三餐定时定量，每餐吃到七八分饱即可。进食时细嚼慢咽，每口食物咀嚼15次-20次，有助于消化液分泌，减轻肠胃压力。若聚餐时菜肴较多，可每样少量品尝，避免单一食物过量摄入。

中秋佳节，月饼是必不可少的传统美食。不过，对于很多老年人来说，由于年龄增长，新陈代谢减缓，月饼吃得太随意，身体会一时“吃不消”。老年人如何健康地吃月饼呢？核心原则在于“浅尝辄止，巧妙搭配”。老年人尽量不要选择高脂肪的蛋黄、鲜肉月饼，尽量选择无糖、馅料以山楂、南瓜、豆沙等制成的月饼；月饼热量高，脂肪和糖的含量也不低，吃的时候一定要适量。老年人最好每顿只吃四分之一块，最多不超过半块；晚上吃月饼容易造成积食，消化不良等。吃月饼的最佳时间是在两餐之间，作为加餐点心；吃月饼时，配一杯清淡的热茶（如普洱茶、山楂茶），既能解腻，又能助消化。

### 出行牢记“慢、稳、暖”

老人关节灵活性下降，平衡能力减弱，行动时务必放慢速度。上下楼梯、过马路、乘坐交通工具时，家人应

在旁搀扶或提供扶手。选择舒适防滑的鞋子，避免穿拖鞋、高跟鞋外出。若老人有骨质疏松等问题，外出时可携带轻便的助行器，增加稳定性。

规划出行路线时，应选择路程较短、人流量较少的目的地，避免长时间乘车或徒步。行程安排不宜紧凑，每天预留充足的休息时间，中午可适当午睡30分钟，恢复体力。乘坐交通工具时，优先选择靠窗、方便上下的座位，途中多提醒老人活动四肢，促进血液循环。

秋季昼夜温差较大，老人抵抗力较弱，易受风寒侵袭。外出时应根据天气情况及时增减衣物，携带轻便的外套或围巾，避免因受凉引发感冒、关节疼痛等问题。尤其在室内外温差大的场所，如商场、酒店等，更要注意保暖，防止冷热交替导致身体不适。

### 这三件事千万别做

节日期间家人团聚，容易出现熬夜聊天、晚睡晚起的情况。老人睡眠质量本就较差，作息紊乱会进一步影响内分泌和免疫系统。应尽量保持平时的作息习惯，每天保证7小时-8小时睡眠，晚上10时前入睡，早上7时左右起床。即使聚餐，也不宜超过晚上9时，给身体留出足够的休息。

团圆的喜悦、亲友的寒暄可能让老人情绪过于激动，而情绪剧烈波动易诱发血压升高、心率加快等问题，对心血管健康不利。家人应多关注老人情绪变化，避免提及易引起老人焦虑或激动的话题，营造平和、温馨的交流氛围。可陪老人进行下棋、散步等舒缓的活动，帮助其保持情绪稳定。

节日期间，老人可能因不想扫家人兴，出现头晕、胸闷、腹痛等不适时选择硬扛，这种做法十分危险。家人应提前告知老人，身体出现任何不适都要及时说出来，不可拖延。若老人有慢性疾病，需按时按量做好日常护理，随身携带常用药物，一旦出现异常症状，及时就医检查。

慢性病患者的用药安全不容忽视。节日期间，慢性病患者务必提前备足药物，确保治疗不间断。降压药、降糖药等慢性病治疗药物，须严格按照时服用。 **本报综合报道**

## 老年人如何防范牙周病

牙齿虽小，却牵动全身。从龋齿到牙周炎，从缺牙到颌面问题，口腔隐患不仅影响咀嚼与面容，更与心血管疾病、糖尿病等密切相关。老年人如何防范牙周病？

很多人觉得“人老了掉牙很正常”。“其实，年龄不是牙齿脱落的真正原因，牙周炎等口腔疾病才是导致老人失牙的元凶。”北京大学口腔医院修复科主任医师周永胜说，牙周炎是牙齿支持组织的慢性感染性疾病，长期得不到控制，牙龈会逐渐退缩，牙齿变得松动，最终脱落。

“虽然牙周病是我国老年人失牙的首要原因，但多数患者很少主动就诊。”周永胜说，很多老年人刷牙时牙刷上带血丝，咬东西使不上劲，牙龈红肿，以为是“上火”了。其实，这些症状往往是慢性牙周炎的信号。牙周炎可防可治，早发现、规范治疗可控制病情，保住天然牙。发现上述现象，应尽早到口腔科做检查。

牙周炎常导致牙龈退缩，使原本被牙龈覆盖的牙根暴露出来，患根面龋（蛀牙）的风险随之上升。根面龋位置隐蔽，早期常无症状，疼痛时龋坏往往已波及牙髓。它进展快、治疗难度大，是老年人失牙的另一重要原因。

预防根面龋，老年人应早晚使用含氟牙膏刷牙，每次至少2分钟。配合含氟漱口水，帮助牙面再矿化。牙龈退缩后牙缝变宽，可用间隙刷（牙缝刷）轻柔清洁牙缝和暴露的根面。牙缝较窄的位置可用牙线清洁牙齿邻面。

周永胜介绍，口腔的慢性炎症不仅影响牙齿健康，还会影响全身健康。已有证据表明，牙周炎与糖尿病存在双向关系：牙周炎症的存在不利于血糖控制，反过来糖尿病又会加重牙周破坏。牙周炎与心血管疾病同样密切相关。老年人吞咽反射减弱，口腔细菌还可能误吸入下呼吸道，增加吸入性肺炎的发病

风险。因此，患有糖尿病、心血管疾病等全身系统性疾病的老年人，应把口腔健康纳入慢病管理，控制好血糖、血压很重要。

如果牙周炎未能得到有效控制，最终会导致牙齿脱落；根面龋若延误治疗，同样面临拔除的风险。很多老人觉得“缺一两颗牙不碍事”，但缺牙的影响是连锁性的：咀嚼效率下降后，老年人往往倾向于选择软烂食物，久而久之可能导致营养摄入不均衡；同时口腔的自洁能力下降，增加患龋风险；此外，缺牙两侧的牙齿会向空隙倾斜，对颌牙会伸长，咬合关系逐渐紊乱；前牙缺失还会影响发音和面容，影响老年人的社交与心理健康。

周永胜建议，缺牙后应及时就医，通过活动、固定义齿或种植牙修复缺失牙，恢复咀嚼功能。不要因为“不疼”就拖延，宜尽早修复，久拖可能增加修复难度。

佩戴活动义齿者，应每日清洁义齿，睡前取下，泡在常温的清水或假牙清洁剂中，并定期复查。建议每半年进行一次口腔检查，每年至少洁牙一次。

**本报综合报道**

