

百岁寿星的营养与健康 (二)

文|| 复旦大学附属华东医院营养科副主任 冯颖

从这期起,我们来聊聊各具特色的百岁寿星,先说说上海的“男一号”,他就是生于1902年4月18日的秦茂堂老人,如今已111岁。

秦茂堂,无锡人,6岁入私塾读书,13岁因父母过世到上海学艺,从事服装设计工作至60岁退休。老寿星性格开朗,思维清晰,除雨天外,每天上午自行上下5楼,在户外呆2~3小时,不仅散步还喜欢与人闲聊,下午则看电视听京剧、看报或自娱通关2~3小时,晚8点前上床至次日7点起床,虽常失眠但从不用药,也没有午睡习惯。与人闲聊时,还常开导年纪轻的老人:凡事看开些,小辈的事不要多管,管好自己就行了;不要抱怨孩子的不好,关键是把孩子从小教育好。(点评:这些话对于如今老龄化、高龄化社会的老人们来说,其实非常的中听;只有管好了自己,才有能力关心小辈,并减轻小辈的负担,生活过得有质有量。)

老寿星有8个子女,其中6个健在;100岁时丧偶,现与三女儿同住,家庭关系非常和睦。除了爱动爱说,他还爱干净,一年四季坚持每天洗澡或擦身,且喜热水;生活基本自理,有根不离身的拐杖,从未跌倒过。(点评:防跌倒,对老年人来说,非常重要!)虽有20余年的冠心病史,发过1次心梗(90岁),但每天坚持用药(天麻和丹参),故很少生病,109岁时仍视力、听力良好,头发花白;近两年视力有明显减退,故已很少看电视、看书,但仍喜欢交谈。(点评:生活起居有规律,按时用药,慢性病控制良好。)

饮食上,老寿星也有自己的特色,定时定量,每日6餐:晨醒喝水服药加饼干,三餐之外再加2顿点心。虽然60岁左右牙齿已基本只剩残根,但饮食并不受影响,二荤二素,且正餐必有高汤1碗;喜肉食、甜食、烫食,夹心饼干是常年的点

心;因怕腥不喝奶,常年喝豆浆。在他109岁时每天的平均营养摄取为:能量约2500千卡、蛋白质65克、脂肪86克,与100岁时相比已略有下降;110岁后,进食量开始逐步减少,同时伴有体重的减轻。(点评:饮食的规律和质量,是保障体能和健康的基础,要留意老人进食量和体重的变化,考虑必要的改善措施。)

养生上,老寿星本无烟酒嗜好,自60岁开始,注重保养。例如十全大补酒,每天1两,一直坚持到100岁,后因皮肤瘙痒而戒除;西洋参片泡水,每天一饮(400毫升)坚持至今;为改善便秘每天食蔬菜,尤其叶菜不断;因发生过心梗,鸡蛋减少到每周3枚;109岁后,因饮食摄取的逐步减少,开始服用善存银片(老年型多种维生素和矿物质制品),并增加豆制品和少量薯类的摄取。(点评:饮食是营养的根本来源,应根据需要调整其结构和供给;此外,还可根据个体情况,选择适宜的营养补充剂,以弥补膳食来源的不足;老年人的营养评估和咨询,尤其强调个体化。)

意识上,老寿星从不落伍,除了与年轻老人们的交流,他还有个好跟班——居委会主任,每天到小区亭子里拜访他,与他知会小区的点点滴滴;另外,老人随身的拎包里,总是装有他在小区便利店买的或他人送的点心,分享给邻里的孩子们。(点评:这样时新的老人,相信放在哪儿都是个宝,也招人尊敬和喜爱。)

