

健康苑

下厨烹饪享受生活

□ 瞳言

日前，一则“女子上门为年轻人代厨四菜一汤66元”的热搜让“代厨”走进更多人的视线。

民以食为天。如何丰富家里的餐桌？自己下厨，依靠外卖，都是常见选项。如今，“代厨”开始走进厨房，成为一项新选择。

有网友调侃：上门代厨，拯救着都市青年的“精致懒”。一项调查显示，“工作忙，没有时间做饭”“食材准备复杂”“不想洗碗”等成为不少年轻人不想做饭的理由。快节奏的都市生活中，上门代厨兼顾了“不想做饭”和“好好吃饭”两种生活需求。

然而，在健康安全方面，这一新兴事物存在多种风险。比如，厨师的身体是否健康、操作是否符合卫生要求以及菜品质量是否过关等。

当然，如果是朋友聚会或者工作繁忙等情况，忙不过来找代厨，确实方便，但居家生活，还是自己做饭更健康安全，也更有烟火气。

做饭本身就是一件有趣且有成就感的事情，当你精心完成了一道佳肴，受到赞赏，会有被认可的喜悦，也会有情感上的满足。

做饭本身不是一件简单的事情，过程就像做数学题一样，不同的菜品有不同的算法，比如计算时间、控制火候、调味料的用量等都是需要计算的，需要让自己的身体和大脑同时动起来。

一位喜欢下厨的朋友说，自己做饭，除了考虑自己想吃啥外，还要去问家人想吃啥，去学习怎么烹饪这道菜肴，用心去挑选食材。回到家，有人帮忙协同处理食材，她认为这种合作，能促进家人之间的沟通与和谐。

当完成一桌饭菜之后，一家人其乐融融，边吃饭边畅谈，为家庭生活带来烟火气、留住幸福感。在和谐的氛围里，享受美食，享受生活，这种感觉是外卖和代厨给不了的。

这些病突然“好转”要当心

1.老花眼突然变好，可能是白内障
一般在40岁到50岁时就会出现视力老化，俗称老花眼。但也有些人到了60岁以后，突然不用戴老花镜也能看清楚。这时候老人反而需要警惕，因为这很有可能是白内障引起的表现。

2.多年高血压突然正常，可能心脏出问题
患高血压11年的张女士血压控制得一直不好，近几天血压突然变得正常，她以为痊愈了，但没多久就感觉胸闷，到医院检查确诊心梗。

医生解释，这是由疾病导致的“血压正常”，并不是高血压治愈了，是因为高血压造成了明显的心脏损伤，使心脏没有“力气”泵出更多的血液，从而造成低血压。这种情况会造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足，比高血压还要危险。

3.房颤心慌感觉好转，可能只是耐受了
一般来说，早期房颤患者的心慌感觉会比较明显，心跳时快时慢。当进展为持续性房颤后，人体可能会对上述症状出现耐受，持续性房颤还有可能导致心率相对缓慢，所以患者自我感觉似乎是好转了，因而忽视治疗。其实这恰恰是最危险、最需要正规治疗的人群。

4.老人白发突然变黑，或是内分泌出问题
头发如果突然变白或者变黑，往往是得病的信号。如果有些老年人头发是突然变黑或者变白，尤其同时还伴有皮肤特别细嫩，身体功能特别好的现象，往往是由于身体某个部位病变导致脑垂体出现异常，应该特别警惕。

此外，一些内分泌及神经系统的慢性疾病，也会导致内分泌失调使头发颜色突然发生变化。

5.老人突然长出“新牙”，要当心肿瘤
理论上，人一生长两次牙齿，第一次叫乳牙，第二次叫恒牙。人一般只长这两副牙齿，很难再长出第三副牙齿。

如果长出“新牙”，一般来说有三种可能。一种可能是恒牙冠磨损或牙根折断后遗留在牙槽窝内的残根，在老年人牙龈萎缩后又暴露出牙根，使人误认为是长了“新牙”；第二种可能是埋伏阻生的智齿，阻生智齿埋伏在牙槽骨的浅层，老年时牙槽骨萎缩，使埋伏的阻生智齿显露，好像是长出了“新牙”；第三种可能是肿瘤。

据《健康时报》



资料片

近日，国家卫生健康委员会发布《中国健康老年人标准》（以下简称《标准》），明确了“健康老人”的9点要求。

《标准》指出，健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人，健康老年人在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。

《标准》通过进一步完善衡量指标，以更适老的方式去理解健康的含义，并不是一点疾病都没有，才算健康老人。

人不可避免地要衰老，为了能在60岁之后依然保持健康，不妨从现在开始，按照标准改变自己。

“健康老人”有了标准
正视衰老 收获精彩晚年

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

运动起来 身体更健康

70岁的张玉芬，精神抖擞，步履矫健。谁能想到，5年前，她患有高血压、动脉硬化，精神萎靡不振。一天傍晚，她和邻居遛弯儿，看到一支健走队伍，成员里有不少人满头银丝，仍健步如飞。张玉芬被触动，当晚就跟着队伍走了一段。这一走，就坚持了4年多。

4年间，张玉芬身子骨逐渐硬朗，目前身体各项指标都控制在正常值内，还交了不少朋友。“健走队里有不少老年人，身体多少都有点问题，健身也是出于对健康的追求，不少人因为健走，达到了理想的身体状态。”张玉芬说，他们经常会交流健身心得、身体状况等信息，然后总结经验。对于新队员，会给出指导和帮助，让每一个人都能找到适合自己身体状况的步调。

像张玉芬一样，加入健走队伍的老年人有很多。有老两口携手健走的，也有和朋友结伴健走的……不只健走，太极拳、健身球、广场舞、交谊舞、健康步态等项目，也成为不少老年人选择动起来的方式。这些队伍，越来越庞大。

“我们组织千人队伍展演，很轻松。”市老年体协广场舞专委会主任李金玲说，她教过的队员累计人数破万，其中老年人超过半数。

每个人都需要正确认识并面对衰老，不必把衰老当病治，更不必和年轻人比数据。“要把影响健康的危险因素，控制在与年龄相适应的范围内。”沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建说，老年人尽量将血压控制在130/80毫米汞柱以下；少吃动物内脏和甜食，有助控制胆固醇水平；养成规律运动的习惯，慢跑、快步走、打太极拳等都不错。

三餐定时定量 保证营养均衡

“一日三餐，定时定量，女儿给制定的菜谱，每天荤素搭配，说要保证营养均衡。”市民邢桂芳说。69岁的邢桂芳，家住御河新城小区，几年前做过一次手术，术后为调理身体，儿女们又是咨询营养师，又是咨询医生，每周制定菜谱，保证

营养均衡，到现在，这个习惯已经坚持了许多年。

生活中，不少老年人对饮食都很注意。刘建介绍说，营养对老人至关重要，缺钙易发生骨质疏松、缺钾会导致低钾血症，这两者会增加跌倒几率；缺蛋白质可能导致小

脑萎缩，增加老年痴呆风险。

造成营养不良的原因是多方面的，比如代谢能力下降、咀嚼和消化能力下降等。刘建建议，老年人应三餐定时定量，每餐吃到七八分饱即可，尤其晚上不能吃太饱，多蒸煮，少油炸，营养搭配，坚持活

动等都对改善营养不良有益。对营养不良或有营养不良风险的老年人，可遵医嘱服用营养补充剂。

同时，要保证充足的睡眠，学会静心，多吃三文鱼、绿叶蔬菜等，培养休闲爱好，如养花、学习乐器，适当进行益智类活动。

积极融入社会 提高晚年幸福感

67岁的马春挺，几年前在小区门口看到有舞蹈队排练，出于热爱，提了几点建议，就被舞蹈队“盯”上了。当时他在御河新城住，舞蹈队的人挨家挨户打听他。最

后，他加入了队伍，负责编曲等幕后工作。

马春挺曾在北京居住10余年，多次在社区参加大型庆典活动，本身就对文艺感兴趣，耳濡目染，

学到了不少东西。写小品、编曲、跳舞……热爱学习的他，几乎样样精通。“需要啥，我就学啥。”马春挺说。编辑音视频、制作图片、整理文档等，他都是自学的。

热衷社会活动，努力学习剪辑、摄影等技能……不少老年人不仅是社交达人，也是生活中的多面手。他们积极融入社会生活，晚年也精彩。

良好的情绪会对老年人的整体健康产生正向促进作用，增强晚年幸福感。

专家指出，老年人的生活方式容易造成社会隔离，这包括主动隔离（心理因素）和被动隔离（身体因素）。研究发现，不参与社会活动的老年人，患心脏病、脑卒中和阿尔茨海默症的风险增加。而那些积极参与社会活动的老人，常常会有有一种自豪感，以及“我还

行”的幸福感，有利于延年益寿。

“家庭和社会都应鼓励老年人积极参与社交活动。”心理咨询师季红说。作为健康的第一责任人，老年人自己也要建立积极的老龄观，主动融入社会。而提升老年人社会适应能力，要进一步加强社会支持，细化老年健康服务。更重要的是，老年人要培养主动学习的心态，活到老学到老，成为与时俱进的时髦老人。

总的来说，上了年纪带病生活是常态，如果能将慢性病控制好，就是一个健康或基本健康的老年人。积极锻炼，保持年轻心态，每个人都可以优雅地老去。



《老年人健康标准》9点要求

- 生活自理或基本自理；
- 重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常；
- 影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内；
- 营养状况良好；
- 认知功能基本正常；
- 乐观积极，自我满意；
- 具有一定的健康素养，保持良好生活方式；

积极参与家庭和社会活动；社会适应能力良好。

3个维度自测健康状态

这9点要求的提出，建立在总结国内外老年人健康评估研究成果的基础上，同时广泛征询了包括老年医学、老年社会学等多学科领域90余位专家的意见和建议。

比如，一级指标“躯体健康”包括一般状况、日常生活

能力、躯体疾病3个二级指标，而躯体疾病又包含营养状况、睡眠状况、视听功能3个三级指标。

三级指标“睡眠状况”中，老年人睡眠状况良好、一般和差分别可对应4分、2分或0分。

三级指标中，每一个指标都有一个量化表格，最后形成8个指标评估量表和一个整体量表。

太极加健走 练出精气神

□ 本报记者 尹超

刀、枪、剑、棒、弹弓……在祁建敏家里，这些太极器械都有专属的位置摆放。太极拳法和器械，她样样拿手。52岁的祁建敏身体矫健，神采奕奕。练习太极十几年来，享受强身健体的同时，也带动不少家人和朋友加入练习太极的行列。去年，她又加入“九河”健走队，开启了早练太极、晚上健走的生活。

祁建敏和太极的渊源，始于2006年。那时她30多岁，身体不好，经常失眠。就想着早起给自己找点事儿做。一天清晨，在自己家附近的广场上，她看到一群人正在

练太极拳，有时似闲庭信步，有时又铿锵有力，有时沉稳大气，有时又如行云流水般飘逸。祁建敏一下子就喜欢上了，很快加入了队伍。

压腿、踢腿、弓步、马步……她逐渐掌握了太极拳的要领，同时也领悟了热身运动对腰、腿、臂训练的重要性，“没有这些基本功是打不好太极拳的。”祁建敏说。

祁建敏练的是东岳太极，除了和沧州的老师学习外，她自己也经常观看相关视频，还多次去北京向东岳太极创始人门惠丰学习。现在，祁建敏对拳法、器械都能熟练掌握。

多年坚持练习，让祁建敏颇为受益。她也希望更多的人加入太极拳的队伍。身边有人想学，她乐于教授。祁建敏的母亲、弟妹、姑姑

等家人，都被她带动起来。“我妈每天起早练，比我还积极。”祁建敏说。

冰冻三尺，非一日之寒。太极拳学习起来并不容易，坚持下来更难。“我通常5点钟晨练，夏天会更早，冬天会迟一些。”祁建敏说。对不少人来说，春、夏、秋三季晨练并不难，难的是冬天。初学太极，如果春天练起，秋天能打好一套拳法，冬天不坚持，来年又得重来。祁建敏说：“有不少跟我学习过的人，没坚持下来。不只是太极拳，不管选择哪种运动，都得坚持，不然很难起到强身健体的作用。”

去年，祁建敏又加入了健走队。“现在就是早晨练太极，晚上健走。”她说，不仅自己坚持健走，还



资料片

拉上弟妹一起，和家人共享健走“福利”。

居家的时候，她也会让自己动起来。早晨起来在客厅练习压腿之类的基本功，晚上原地走，约一个小时。

坚持锻炼这么多年，祁建敏体格好了，抵抗力增强了，每天都元气满满。看着身边喜欢运动的人越来越多，祁建敏由衷高兴：“选择一项喜欢的运动，坚持下来，就是好样的。”