

## 2024年第二期精神家园活动简讯 - 老年人营养和智慧生活参与性活动

作者：杨璨羽 时间：2024-04-22

### 背景介绍

营养是健康长寿的重要支撑，它直接影响到老年人的生活质量和健康状况。随着年龄的增长，老年人的新陈代谢减缓，对营养的需求和吸收能力也随之发生变化。合适的营养摄入可以帮助老年人保持体力和精力，改善肌肉质量和关节功能，预防骨质疏松症和其它慢性疾病，同时也有助于提升免疫力，降低感染的风险。老年群体有必要学习并规划自己的饮食，预防营养缺乏或失衡。

2024年4月12日研究会老年健康中心组织的“老年人营养和智慧生活参与性活动”暨2024年第二期精神家园活动在研究会会议室顺利举办。活动吸引了很大一批对营养专题感兴趣的新老朋友。

### 01 开场致辞

活动伊始，研究会专家委员会主任张开宁教授致欢迎词，并向来宾介绍了2024年度精神家园活动的六个主题，分享了主旨嘉宾阵容。这些活动涉及多个领域，包括社会摄影、法律知识、健康教育和实地考察等。



张开宁教授正在介绍2024年精神家园活动计划

## 02 主旨分享

昆明医科大学第二附属医院临床营养科资深医师普春霞医生是本次活动的主旨分享人。她以当前媒体关于老年人成为保健品诈骗主要目标的报道为切入点，肯定了老年群体对健康管理的渴求，倡导大家应关注老年人在健康、情感和心理层面的多元和特殊需求。



普春霞医生呼吁大家关注老年人健康需求

在分享会中，普医生细致地介绍了老年群体特有的生理特征和营养代谢变化趋势。她强调了自我认知的重要性，提倡健康应从最基础的规律饮食开始，逐步养成健康的生活习惯。遇到市场上那些缓解病痛的“神药”，普医生提醒大家要谨慎。迷信产品的“高功效”并不可取，要警惕“功效”背后隐藏的激素滥用风险。她特别指出，维护消化系统健康是确保营养摄入的基石，这包括牙齿、肠道、胆囊等消化器官的全面护理。

### 关于补钙

随着年龄的增长，老年群体将不可避免地面临矿物质减少，骨质疏松等健康问题。普医生建议，中老年人应将骨密度检测纳入每年的体检计划中。日常生活中，应该定时补钙，多食用富含钙质的奶制品，如牛奶、酸奶和奶酪等。必要时可适量使用专业的补钙产品。此外，适量的阳光照射也是促进体内钙吸收的重要途径，建议大家多晒太阳。

在选择补钙类产品时，普医生提示大家要关注配料表。除了了解产品的钙离子的含量外，还要考虑自体的适应性和耐受度。因为钙含量越高，对胃肠道的刺激就

越强，选择补钙产品时，也并非钙含量越高越好，而是应该选择适合自己的产品。

## 关于蛋白质

普医生提醒大家，蛋白质对维持肌肉的重要性。对老年群体而言，关注的重点不应放在减轻体重上，而应追求脂肪率的下降和肌肉量的增长。她还指出，与年轻人相较，老年人的健康BMI（身体质量指数）指数标准比较高，其正常值区间在20-26.9之间。以50至80公斤体重的老人为例，每日推荐摄入的蛋白质含量为60—96克，最少也需要保证摄入20—30克蛋白质。

## 关于平衡膳食

“尽量不要走少有人走的路”，普医生告诫大家。提倡大家，尊重且遵循医学领域的证据体系。这一体系保障了医疗共识的安全性和科学性，因为它们获得了绝大多数专家认可，并经过了长期的临床检验。

普医生建议大家根据国家发布的《膳食指南》来调整膳食结构，保障摄入均衡的营养，同时不可过度。她强调，对于老年群体来说，既要确保丰富的食物品种，也要保证摄入充足的动物性食物。钙和蛋白质含量高的大豆制品应该放在日常餐单上。同时，她也提倡家庭成员共同进餐。因为这有助于老年人保持良好的食欲，更易享受到食物的美味。她的建议还包括了：积极户外活动，以延缓肌肉衰减；保持适宜体重；定期做健康体检等。

## 03提问与回答

在问答环节，普医生耐心且专业地解答了多个营养和健康问题，包括但不限于：“产品标号问题，即如何选择药用类和食用类产品”“鲜奶和奶粉的选择依据”“儿童配方奶的适宜性”以及“牛奶、羊奶和驼奶之间的异同”等。她的回答不仅基于科学的研究和丰富的实践经验，而且使用了通俗易懂的语言，让每一位在场听众都轻松理解并从中受益。



普春霞医生正在回答关于营养品成分的相关问题

在两个小时的活动过程中，普医生展现了深厚的专业知识和丰富的临床经验。她通过分享工作和生活中遇到的健康问题和营养案例，使与会的会员朋友们了解了营养平衡的重要性，以及维持膳食平衡的实用方法和可选择的路径。

活动结束之际，与会者纷纷给予正面评价：“老师讲得太好了！”“这些知识太实用了！”“今天的金牌老师和金牌主持的配合，让整个讲座活动精彩纷呈……”对于本期精神家园的主题讲座，参与的会员们一致好评，赞誉不断。作为活动的组织方，我们也感谢普春霞医生的分享。她的知识、智慧与热情确保了活动的成功。同时也感谢每一位到场的新老朋友。我们期待在“精神家园”的后续活动中，再次与大家相聚。

特别感谢：

主持人：胡卫红老师

推荐阅读

2024年第一期精神家园活动 <http://www.yhdra.org/show.php?id=995>



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868