



老人早餐晚点吃

本报记者 刘凯洋

早餐系列报道已反映了白领和学生早餐的现状，那么，老年人的早餐又吃些什么呢？调查中，记者发现，现在许多老年人非常注重保健，普遍养成了吃早餐的良好习惯，但是大部分老人对营养早餐却有着自己的诠释。

起得早，也吃得早

早晨6点左右，家住长沙市开福区荷花池巷、67岁的李奶奶就起床了，这是她数年坚持的习惯：早睡早起。洗漱完，自己打了一杯豆浆喝，然后，就出门锻炼了。她告诉记者，等锻炼结束后，在回家的路上，顺便买些包点或油饼带回家吃。

有研究指出，如果早餐的营养摄入不足，很容易导致整个上午人体所需能量不足，加大了上午、中午发生低血糖反应的风险，而低血糖最大的危害就是造成脑细胞缺少能量甚至死亡。因此对于老年人和有血糖波动问题的人来说，健康的早餐是非常重要的。记者了解到，老年人群中，其早餐大部分是由自己做主的，且对早餐的健康营养也非常讲究，有些老年人甚至把有关健康早餐的食谱贴在厨房显眼处，至于油炸类食物不少老年人也学会了拒绝。但是，记者发现，大部分老年人都存在一个观点：起得早，也应该吃得早。然而，湖南省营养学专家唐大寒教授则认为，人在睡眠时，绝大部分器官都得到了充分休息，而消化器官却仍在消化吸收前一天存留在胃肠道中的食物，直到早晨才渐渐进入休息状态。如果早餐过早，就必然会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态。所以，老年人最好在早8点以后吃早餐。

相关链接

老人健康早餐食谱

星期一食谱

早餐：窝头1个(50克)，牛奶1杯(250毫升)，鸡蛋1个，凉拌豆芽1小碟。

星期二食谱

早餐：全麦面包片(50克)，豆浆1杯(400毫升)，茶鸡蛋1个，凉拌苦瓜1小碟。

星期三食谱

早餐：蔬菜包子1个(50克)，米粥1碗，鸡蛋1个，拌白菜心1小碟。

星期四食谱

早餐：豆包1个(50克)，荷叶绿豆粥1碗，鸡蛋1个，凉拌三丝1小碟。

星期五食谱

早餐：牛奶燕麦粥(牛奶250毫升，燕麦25克)，鸡蛋羹(鸡蛋1个)，海米拌芹菜1小碟。

星期六食谱

早餐：全麦小馒头1个(50克)，薏苡仁粥1碗，鸡蛋1个，拌莴笋丝1小碟。

星期日食谱

早餐：牛奶240ml，鸡蛋1个，馒头50克

专家：早餐吃得要合理

像李奶奶那样安排早餐，是许多老年人自认为很健康的选择。中国营养学会专家林敏则很不以为然。她认为：针对中老年人身体的特质，比较合理的早餐是，适量的新鲜水果或蔬菜、100克干点(面包、馒头、大饼或饼干等含碳水化合物较高的食品，再辅以豆浆或谷物杂粮浓浆等即可)。干点可以和粥、面条、肉松、花生酱等容易消化、含有丰富营养的食物交替搭配吃。而如果空腹饮豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，营养就会大打折扣，因此，饮豆浆时最好同时吃些面包、馒头等淀粉类食品。喝完豆浆后还应吃些水果，因为豆浆中含铁量高，配水果可以促进人体对铁的吸收。

林敏还指出，健康的早餐应该避免进食油腻、煎炸的东西，

老人早餐尤其忌讳这些食物。首先油条、油饼之类的油腻食物会直接地增加人体消化系统的负担，使人产生饱胀感，在吃了一个油饼后，新鲜水果或蔬菜往往就吃不下去了，错过了在早晨摄入健康食物营养素的机会。其次油炸食品还会带给机体过多的脂肪，增加患肥胖、心血管疾病甚至癌症的危险；所以，这些容易克脾伤胃，导致食滞于中、消化不良的早餐食品，能不碰尽量别碰。

唐教授特别提醒老年朋友，老年人早餐不可不吃，但也不可吃得过饱。因为早晨人体消化功能弱，饮食过量超过胃肠的消化能力，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。因此，早晨的食量与活动量相对应，吃到八成饱即可。



取缔「黑诊所」

长沙市芙蓉区都正街为流动人口管好家 都正街社区对辖区内流动儿童的姓名、住址、学校、班级等有关信息进行登记、注册和存档，并向流动儿童发放“小小鸟巢”学习卡片，每个流动儿童凭卡片可每天从16时至20时、星期六和星期天在图书室和健身房学习、娱乐，享有特殊服务。(何乐)

长沙县城区年内有望新添10处站厕 目前经开区范围内只有3个公厕、垃圾站，其中2个是2010年才新建的，远远达不到国家住建部《市容环境卫生行业标准》所规定的“半径0.5公里范围内建一个公厕、垃圾站”的要求。截至目前，城区新建10处站厕项目已经完成立项、设计等前期工作，预计上半年可以正式开工，年内有望竣工。(寻芳 盛磊 曹蜜)

株洲市医药服务价格大检查全面启动 此次检查对象包括全市药品生产经营企业、医疗机构、疾病预防控制中心、血站、药品集中采购工作机构，以及与医药卫生服务有关的部门和收费单位。检查时限为2010年1月1日以来发生的价格和收费行为。对重大价格违法行为的检查可追溯到上一年度。(若叶 蔡滔)

张家界万人环城健步行赛拉开序幕 此次全民健身万人环城健步行竞赛活动有62个代表队近5000人参加，共分为学生组、青年组、中年组、解放军组、厅级干部组和60岁以上年龄组。(邵颖)

近日，由长沙市雨花区政府办牵头，组织区公安分局、区工商分局、区卫生局(含卫生监督所)、医食药局等主管部门一同参与，先后在大桥村、合丰、花桥取缔查处了6家无名“黑诊所”，并对已没收的药品、器械进行了销毁。图为执法人员非法行医点检查。李洁 摄影报道

食盐的妙用

女孩子来了月经，晚上睡觉将床单弄脏了，可床单上的血迹很难洗去；家中的柳条编制家具用久了容易变黄；毛毯上的油污难以清洗，碰到这些问题我们该怎么办呢？

【邻里来帮忙】

以上日常所见问题，其实，一包食盐就可以解决，具体怎么做，下面是收集读者所提供的方法：

1、柳条编制家具用沾有温热盐水的硬刷清洗，并在阳光下晒干，可防止家具变黄。(益阳市 廖女士)

2、将胡萝卜捣碎拌点盐，可以将床单和衣服上血迹擦掉。(岳阳市 卞女士)

3、要想清除毛毯上的油污，用1份盐和4份酒精配成的溶液清洗，

清洗时用力搓，便可除去油污，且不会伤及毛毯。(邵阳市 邹女士)

4、新鲜水果削皮后若不马上吃，可浸泡在淡盐凉开水中，既防氧化变色，又能保鲜，还能使水果清脆香甜。瓜果生吃时用盐水洗一洗，不仅去污彻底，而且可消毒杀菌。(郴州市 马先生)

5、常用盐水洗头发，可去除头皮屑，亦可防止头发脱落。(永州市 杨女士)

下期主题：醋的妙用

结核防治园地

让瘫痪病人重新站立

——记省胸科(结核病)医院外科肖经难副主任医师

来自长沙的周爱英女士，55岁，因双下肢瘫痪被其家属抬送至省胸科(结核病)院，被诊断为“脊柱结核”。患者于2010年2月出现截瘫，腰以下躯体及双下肢感觉完全丧失，脊髓的病变给患者带来了剧烈疼痛，再加上大小便失禁，生活不能自理。这一年多来患者的身心备受煎熬，一度产生了悲观厌世的情绪，几次自杀未遂。病魔肆虐，一个原本幸福的家庭笼罩上了一层沉重的阴霾。

周爱英入住省胸科(结核病)医院结核外科后，肖经难副主任凭着多年丰富的临床经验、过硬的专业技术，组织全科人员针对患者的病情制定了个性化的联合抗痨治疗及相关辅助治疗方案。在结核外科全体医护人员的精心治疗及细心照料下，2个多月后患者病情明显好转，双下肢肌力和知觉完全恢复，患者生活已能基本自理，并在家人的帮助下能缓慢行走。出院时周爱英激动万分地说：“我怎么也想

不到自己还有再站起来的一天，感谢肖主任让我重拾对生活的勇气和信心！”

专家档案：肖经难，副主任医师，医学硕士。从事骨科临床工作二十一年，具有扎实的医学基础理论知识和丰富的临床工作经验。在骨病诊治方面积累了丰富的经验，现重点研究骨与关节结核的早期诊断与治疗。在湖南省胸科医院开展了四肢各关节结核的手术治疗，经皮椎旁穿刺治疗胸腰椎结核以及钉棒系统内固定加植骨在脊柱结核中的运用；研究课题有中西医结合治疗骨与关节结核、抗痨药物对骨关节结核软骨细胞凋亡的影响、参与湖南省自然科学基金资助项目的研究等等，在医学杂志上发表论文10余篇。



湖南省胸科医院
Hunan Chest Hospital
长沙市岳麓区咸嘉湖路519号
0731-88867683 88867638