



如何协助老人进食

合理膳食与适量运动、调节心态、戒烟限酒一起被称为老年人健康的“四大基石”。因此，老年人吃得好、吃得安全，是养老中极为重要的部分。

人体需要的营养素有六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、微量元素、水。合理的营养要求全面、平衡、适度。食物是营养的主要来源，均衡的饮食和营养不仅可以预防疾病，还有助于诊断和治疗疾病，促进康复。

营养饮食双重“金字塔”

综合中国营养学会提出的食物指南“食物金字塔”和“健康饮食金字塔”，适合老年人的营养饮食指南如下——

1. 吃最多

五谷类：大米、面包、谷类及粉面类食物，每天约300~500克；

2. 多吃些

蔬菜、水果类：蔬菜每天约400~500克；水果每天约100~200克；

3. 适量吃

奶类及豆类以及鱼、禽、肉、蛋类：奶制品每天100克，豆制品每天50克；鱼、禽、肉、蛋类每天150~200克；

4. 减少吃

油脂类：油、盐、糖类每天不超过25克。

在此基础上，老年人还应注意“营养调节”的标准，包括



食物要多样化、饥饱要适当、粗细要搭配、脂肪要限制、食盐要适量、饮酒要节制、甜食要少吃、三餐要合理等。

老年人及其照顾者可以根据其实际情况进行调整，如平日应遵医嘱选择适合的食物，注意忌口；应注重食物的新鲜干净程度；改正不良饮食习惯如不吃腌制品；学习一些营养保健知识；等等。

进食协助的详细步骤

在保证老人吃得营养、健康的基础上，助老“行动”也要跟上。家中若有需要他人协助进食的老人，可以参照以下方法：

1. 进食前

① 护理员首先将手清洗干净，帮助进食者洗手，动作轻柔、仔细。

② 协助进食者采取舒适的

姿势，如坐位或半坐位，偏瘫者也可取侧卧位。

③ 了解所准备的饭菜是否实用，即是否适合老年人口味且方便进食。

2. 进食时

① 对不能进食者，应耐心喂食，速度适中，温度适宜，每次1/3汤匙，予固体及液态食物交替喂食；对视力障碍者，应提前告知食物的名称、摆放的位置，鱼剔骨；偏瘫者头不要后仰，以防呛咳。

② 对进食流质者，可辅助其使用吸管或水壶吸吮。

3. 进食后

尽快取走食具，协助老人洗手、漱口。必要时向老人或家人说明进食情况，做好记录。

湖南葆真堂养老服务中心 护理部主任 张洁

养生之道

老人卧室设计 安全、舒适为先

老人卧室的设计要符合老年人的生理、心理与健康的需要，安全为先，打造一个舒适、安逸、稳定的环境。

方位选择

老人喜静，老人房勿位于家人活动频繁的区域，以免影响其休息。位于西北方位的房间，特别适合老人居住，但西北方位比较阴冷，需加强保暖。老人房宜临近卫浴，最好选择一个带独立卫生间的卧室。

色彩搭配

老人房的色调应以宁静素雅为首选，切忌颜色过于浓烈或阴冷。可在卧室内挂上字画，或布置一个收藏柜，摆放老人喜欢的藏品。舒适的安乐椅、躺椅也是实用之选。

很多老人喜欢养些花草草，保持室内空气的清新，还能增添生气。注意室内盆栽应使用坚固、高度适中的台架来摆放，以免发生意外。

地面铺设

老人上了年纪后，腿脚不利索，故地面应采用防滑材料。如厨卫应采用防滑瓷砖，且缝隙应平整（避免使用有强烈凹凸花纹的地面材料）。其他地面可采用木地板、塑料地板、橡胶地板或地毯（局部铺设时要防止移动或卷边，以避免老人跌倒）。这类材料隔温效果好，老人的腿脚不易受凉。避免采用反光性强的材料，以减少炫光对眼睛的刺激。

静音处理

老人房要做好隔音降噪的工作，使老人少受外界影响。下水管也要做静音处理，确保老人有一个安静的生活环境。

特殊设置

老人行动不便，起身、坐下、弯腰有困难。浴缸边、马桶与洗脸盆两侧，要选用防水材质的扶手。可以在淋浴区沿墙设置可折叠的座椅，这样不仅能节省老人体力，不用时收起又不会占地方。门口要设置换鞋凳，便于老人坐着换鞋，避免突然起身时眩晕摔倒。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

助力养老

老人要有自己的生活圈

王大妈最近很郁闷，儿子来看她时，因为多问了几句“有女朋友了吗”“要抓紧呀”，儿子就发了脾气，母子不欢而散。

这种情况也许不少“老人”都曾遇到过。一些老人的想法没能跟上时代或方法不当，造成两代人的沟通不畅。殊不知，“吃饱了没”“穿暖了没”“找对象了没”“准备生孩子了没……”这些问题正是当下年轻人最不喜欢听的。结果，老人在孩子面前唯唯诺诺又满怀委屈，孩子则觉得不被理解。

孩子独立后，老人尽量把精力放在自己身上，培养各种兴趣爱好，建立自己的朋友圈，总之要有自己的生活，不能把自己的要求与意愿强加于孩子，应让孩子自己去处理工作和生活。

当然，孩子遇到精神迷惘，则应及时给予帮助、梳理和开导，孩子会乐于接受。年迈的老人接受新事物有难度，可以选择参加社区活动、结识同龄人，增加人际交往，以保持心理平稳和开朗，让晚年生活过得丰富、充实、轻松而幸福。

云南 陈日益

晒作品



我和老伴的快乐“毽”身法 (漫画)

辽宁 徐成文 65岁

祖孙乐

省钱

一早起来，小孙子对我说：“爷爷，放暑假了你带我坐火车去旅游吧。”

我说：“你好好学习，等上初中再带你去。”

小孙子：“爷爷，现在不去你会后悔的。爸爸说了，我现在坐火车不用买票，等上初中长高了就要买票了。”

我笑着说：“原来是为这呀？”

小孙子：“爷爷，我还不是为了给你省钱。”

新疆 汪小弟