

改善老年营养 促进老年健康

全国老龄办:2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动

新华社北京10月22日电 为进一步改善老年人营养健康状况,促进健康老龄化,全国老龄工作委员会办公室近日发布通知,决定2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动。

根据通知,老年营养改善行动包括宣传老年营养健康知识、加强老年人群营养干预、提升老年营养健康服务能力 and 开展老年营养健康公益活动等4项内容。

例如,参照《中国居民膳食指南(2022)》中“一般老年人膳食指南”和“高龄老年人膳食指南”核心推荐内容,结合地方食物资源、饮食习惯和传统食养理念,广泛宣传“三减三健”健康生活方式以及膳食平衡搭配、烹调技巧和中医药膳食疗等营养健康知识。落实国家基本公共卫生服务老年人健康管理项目,了解老年人饮食等生活习惯,结合体格检查和辅助

检查,有针对性地开展健康饮食指导,指导老年人维护口腔健康、保持合理体重、预防骨质疏松,降低疾病相关的营养风险。积极推进老年健康与医养结合服务项目实施,为65岁及以上居家老年人提供营养改善指导等医养结合服务。鼓励家庭医生团队配备营养专业人才,为居家老年人提供营养膳食指导和咨询服务。鼓励社区(村)和养老机构评选营

养健康食堂,建立营养健康角、营养健康小屋等,营造良好的营养健康教育环境。

据悉,老年营养改善行动由全国老龄工作委员会办公室组织领导,中国营养学会组织实施。中国营养学会负责指导各地开展老年营养改善行动,设计老年营养科普宣传材料,组织老年营养健康核心技能培训,开展老年营养改善相关公益活动等。

送你一份秋冬季青少年儿童中医保健宝典

可以改善孩子的血液循环,调节器官功能,提高免疫力

新华社长沙10月22日电 (记者 帅才 陈思汗)中医文化博大精深,除了望闻问切和中药调理,还有拔罐、针灸、推拿、食疗等方式。秋冬季节来临,气温下降,此时也是青少年儿童呼吸道疾病的高发期,如何利用中医保健方法保护他们的身体健康?记者采访了中医专家,一起了解一下。

湖南省儿童医院中医科副主任李海霞介绍,在秋冬季节,青少年儿童对环境气候变化的适应能力较差,风寒容易侵袭孩子的肺、脾等器官,从而引发呼吸和消化系统疾病。

专家建议,可以通过调理饮

食、规律作息、科学口服中药膏方、推拿、穴位贴敷治疗、足浴等,综合运用中医疗法提升孩子的免疫力。

“青少年儿童在秋冬季要保证充足的睡眠,早上可以比夏季晚起床半个小时。”湖南省儿童医院中医科医生王雅露说,充足的睡眠、良好的营养对于增强孩子免疫力至关重要。

专家建议,家长可以了解一些小儿膏方和小儿推拿的常识,带孩子到中医科进行体质辨识,根据孩子体质选择合适的膏方进补和科学的推拿方式强身。比如在秋冬季节,家长可以早晚给孩子适当按揉三里穴位、捏

脊背、按摩腹部,提升孩子的免疫力。

“寒冷时节,在医生指导下进行穴位贴敷治疗,对孩子健康有益。”李海霞说,穴位贴敷治疗是指用中药外敷人体特定穴位以预防疾病的一种中医传统外治疗法,可以起到温阳益气、补肺健脾、温肾散寒的作用,让孩子少生病。

“在秋冬季,足浴对于容易感冒的孩子是不错的选择。”李海霞说,足浴可以改善孩子的血液循环,调节器官功能,提高免疫力。孩子的足浴水温以37摄氏度为宜,每次20分钟即可,泡脚后要适当补水。

今日霜降

霜叶红于二月花



新华社天津10月22日电 (记者 周润健)“霜降水返壑,风落木归山。”北京时间10月23日18时36分将迎来霜降节气,意味着秋天行将结束,气候渐寒,天气更冷,出现霜冻的情况也会增多。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,作为一个反映气候变化特征的节气,农历每年10月22日至24日,当太阳到达黄经210度时为霜降之始,它是二十四节气中第十八个节气,也是秋季最后一个节气。

古籍《月令七十二候集解》关于霜降说:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣”,但实际上霜降并非“露结为霜”,也不是霜从天而降,而是近地面的水汽由于温度变化而化成小冰晶的一种自然现象。

从气象学上说,一般把秋季出现的第一次霜称作“早霜”或“初霜”,而把一般在来年春季出现的最后一次霜叫作“晚霜”或“终霜”。有些地方也俗称早霜为“菊花霜”,因为此时菊花盛开,正值赏菊的好时节。在农事方面,经过“霜打”的一些果蔬,其味道也往往变得更加清甜可口,如萝卜、白菜、红薯、柿子等。

霜降时节,冷空气频繁南下,气流变化剧烈,气温越来越低,我国北方地区虽然绿意渐隐,但千里沃野上,大自然的调色盘里却多了不少耀眼的暖色,草木有的变成深红色,有的变成金黄色,犹如一幅幅水彩画。

这醉人的秋意,自古也引发了文人雅士们的感慨和诗情,如“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”“树树皆秋色,山山唯落晖”“秋深山有骨,霜降水无痕”等,可谓诗中有画,让人心旷神怡。

霜降是秋季走向冬季的过渡,意味着即将进入冬天,人们日常除了要防寒保暖、早睡早起、加强锻炼外,在饮食上应如何加强自身调理呢?由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示,可多吃一些具有生津润燥、健脾益胃、消食止渴、清热化痰、抵御寒气的食物,如梨、山药、苹果、百合、莲子、柿子、萝卜等。



千岛湖巨网捕鱼迎丰收

10月22日,捕捞队员在千岛湖黄山尖水域使用巨网合力捕鱼。

金秋时节,浙江省淳安县千岛湖黄山尖水域开展巨网捕鱼,捕捞队员合力拉网,捕获12万多斤鲢鳙鱼,沸腾鱼乡迎来丰收季。
新华社记者 黄宗治 摄