

健康课堂

# 春季早餐 吃出健康

民以食为天。春天，老年人早餐适合吃什么食物？本周健康课堂，记者特别邀请晋江市中医院名老中医郭森仁为大家解析。



## 早餐应补足营养

时下正是早春时节，冬春换季之时，天气忽冷忽热，更是流感的高发期。郭森仁提醒咱厝老友，除了要注意保暖，晚些脱下冬装，在日常饮食上也要花心思，多吃点有营养的食物来增强体质，增加抵抗力。

“尤其是体弱的老年人，每天别摄入那么多碳水。比如，中国人的早餐，就吃清粥、油条、馒头，搭配咸菜是不行的。这种早餐搭配虽能吃饱，但营养有些不足。建议老年人不要

太节俭，早餐少吃油条和馒头，多吃些鸡蛋、牛奶，补足蛋白质。”郭森仁说，“有的老年人对自己的三餐不以为意，常随意以简单的饼干、糖果、高糖高油的面包作为代餐了事。其实，老年人应限制对加工食品和含糖食品的摄入。这些食物会增加体内炎症并导致健康问题。相反，老年人应该专注于吃全谷物、瘦蛋白和健康脂肪。这些食物可以帮助保持身体强壮和健康。”

## 均衡饮食多吃果蔬

对老年人来说，均衡饮食包括大量水果和蔬菜，这是很重要的。郭森仁介绍，水果和蔬菜富含抗氧化剂、维生素和矿物质，有助于保护身体免受衰老的影响。吃各种颜色的水果和蔬菜将确保身体获得广泛的营养。老年人保持水分很

重要。多喝水可以帮助排出毒素，保持身体正常运转。老年人也应避免含糖饮料，坚持饮用水、茶或其他低糖饮料。郭森仁建议，除合理饮食外，老年人还可通过充足适宜且不太累的运动来保持健康，以防止衰老。

## 小贴士 | 春季早餐推荐

### 早餐推荐一：肉末山药蒸蛋

**推荐理由：**肉末山药蒸蛋，有蛋有肉还有蔬菜，早上吃上一碗基本可以满足人体所需的多种营养物质，而且还是采用比较健康的烹饪方式，不用担心吃多了身体会有负担。

**制作方法：**温水中放入姜片和葱段，浸泡成葱姜水，倒入准备好的肉馅中，搅拌均匀；山药洗净切碎放入肉馅中，加入适量的盐和胡椒粉，搅拌均匀；将肉馅放入碗中，整理平整后打入一个鸡蛋；放入蒸锅中蒸6分钟后，倒入少量的清水和盐，继续蒸15分钟左右即可出锅。

### 早餐推荐二：早餐鸡蛋卷

**推荐理由：**鸡蛋卷中加入牛

奶、胡萝卜和午餐肉，不仅丰富了鸡蛋卷的味道，同时还增加了它的营养，金黄的色泽看起来非常诱人，是很多老人和孩子不能拒绝的美味。

**制作方法：**胡萝卜清洗干净切碎，午餐肉取出切成小块，小葱洗净切块；4个鸡蛋打入碗中打散，用滤网过滤出筋膜；倒入鸡蛋液三分之一的牛奶，搅拌均匀让牛奶和鸡蛋液融合；鸡蛋牛奶混合液中倒入胡萝卜丁、午餐肉和小葱碎，加入适量的盐搅匀；玉子烧平底锅中刷上油，油热后倒入少量的鸡蛋液，晃动锅让鸡蛋液摊平；鸡蛋液定型后卷起来，不用拿出来再倒入鸡蛋液，煎定型再继续卷。

# 如何预防老年性耳聋

## 提醒：科学护耳从日常做起

3月3日是国际爱耳日，也是我国第24个爱耳日。今年的主题是：科学爱耳护耳，实现主动健康。作为银发族的一员，你是否关注过自己的听力健康呢？如何预防老年性耳聋？

## 案例 | 耳朵发痒竟是听力受损

日常生活中，很多银发族都喜欢看电视，并热衷于选择“听”电视而不看电视屏幕的看电视方式，并美其名曰，这样不伤眼睛。

近日，咱厝梅岭的蔡阿婆就因为“耳朵里一直发痒，怀疑是进了昆虫等异物”，前往晋江市医院(上海六院福建医院)寻求专业帮助。

蔡阿婆家人介绍，老人家每天下午都习惯一边开着电视边听声音

追剧，一边做些折衣服、拖地的家务活。电视放在客厅，老人在屋里做家务，怕声音太小听不清，她常常将电视调到很大声。“可是，这些天她却和我说起，电视的声音是越开越大，但她还是听不太清楚，就怀疑是不是耳朵听力有问题。”

了解情况后，医务人员给蔡阿婆进行耳健康全面检查，发现其听力确实下降了。

## 解析 | 听力残疾危害大

“耳聋最直观的危害是会给患者自身生活带来不便，更重要的是长期听不到声音，大脑听觉功能会退化，更容易诱发老年痴呆、脑萎缩等疾病。”晋江市医院(上海六院福建医院)五官科主任庄建谋介绍，听力是人类相互交流和感知世界的重要手段，听力健康关系到人们的生活状态和生活质量，且听力损伤不可逆。一个人开始丧失听力，这可能会给他们的身心健康、教育和就业前景带来毁灭性后果。

庄建谋表示，人都会老，出现

身体机能变化属于正常现象。每个人的听力下降情况各不相同，言语分辨率也有所不同。听力残疾会严重影响人的听觉言语功能，造成沉重的经济和社会负担，有效预防听力残疾，从源头上避免听力残疾的发生，十分有必要。

庄建谋呼吁，老年群体应更加重视和了解耳科，科学掌握爱耳护耳常识，关注听力变化，主动进行听力检查，并采取措施。做到早发现、早干预、早治疗，减少听力残疾的发生。

## 建议 | 科学爱耳护耳

那么，我们该如何爱耳护耳呢？

庄建谋建议，主动预防噪声污染；定期进行听力健康检查，发现听力异常时，主动就医接受听力医学诊断，并积极配合规范治疗和康复；树立耳聋防治理念和信心，努力成为听力健康的第一责任人。此外，加大重点人群听力残疾预防与康复知识宣传，降低听力残疾风险也很关键。比如，针对噪声性耳聋高危职业群体，重点宣传噪音危害和防治办法；针对老年人群体，加强耳聋对身心健康影响的宣传，普及预防老年性耳聋的知识和方法等。

庄建谋提醒：如耳部出现不适症状，或听力大不如前，一定要引起重视，及时到专业医院耳鼻喉科

进行检查，由专业医生制定针对性治疗方案，避免盲目治疗，以防造成耳部不可逆损伤。

“我们需要积极干预耳聋带来的不良影响，除药物、手术等治疗方式外，助听器也是其中一种方式。”庄建谋介绍，有些老人不重视自己的听力，没有及时配备助听器，其实，这是对自己健康的不负责任。“简单来说，助听器就是一种小型的扩音装置，像视力下降可佩戴眼镜，听力下降也可佩戴助听器。一般听力损失达到轻中度以上，经过治疗不能提高其听力，经医生诊断为不可逆的听力损失时，就建议选配助听器了。当然，助听器的选配要综合各种检查结果，建议到医院做个检查，然后做正规系统的验配。”

晚晴话题

## 老友欢乐互动 这个春天很精彩

新春新气象，不负好春光。关于春天，你的关键词是什么呢？上周，我们的《晚晴话题》推出了“美好春天关键词”线上主题活动。本报晚晴周刊热线及“晋江健康驿站”公众号后台收集到了不少读者朋友的留言。为此，本周我们遴选了部分精彩投稿，一齐分享给大家。

### 关键词：与家人到公园散步

读者蔡少峰：春暖花开，春意满满。去哪里寻找春天？我选择去八仙山公园。每天上午，我都会邀老伴一起去公园散步。在公园里，经常能看到很多老人、小孩散步玩耍，音乐声、欢笑声交织在一起，好不热闹。

### 关键词：去紫帽山看春景

读者陈秀贝：身体健康，乐享春光。春天万物生发，正是养生好时节。周末的时候，女儿邀请我和她陪孩子们一起去爬紫帽山，我当下就同意了。以前，我们一家就有周末游的习惯，但这两年比较少了。女儿说，今年是个新的开始，新年的周末游第一站，我们就去爬紫帽山，看看春天的景象。

### 关键词：把水果搬上餐桌

读者吴险：如今，儿女都长大了，各自成家，我和老公自己住。前些天，远在浙江的女儿给我拨通了电话，说给我邮寄了几箱水果。没想到，当天下午水果就到了。精美的水果礼盒，里面有草莓、哈密瓜、莲雾、青提等，还有黄皮猕猴桃、橙子。我把多彩的水果搬上了餐桌，感受下春天的气息。

我们将为以上读者送上价值百元的精美爱眼大礼包一份(到报社领取或自付邮费领取)。请以上获奖读者联系记者(15980068048)，及时领取奖品。

欢乐出游

## 赏樱花泡温泉走起



上周，我们的《欢乐出游》专栏重新启动，并为大家推荐了周边赏花之旅，受到读者朋友关注。这周，记者走访咱厝旅游市场，采访了业内人士，旨在为大家推出适合银发族的周边游推荐。

“春天，赏花主题是主旋律。比如，现在樱花季节已到，我推荐大家到漳平永福樱花园赏花去。”晋江国旅永和高铁门市相关负责人李文练介绍，永福樱花品种齐全，目前各品种的樱花正次第盛开，有朱红的、粉红的、雪白的，漫山遍野的樱花将整个永福打扮得花团锦簇。

李文练建议，温泉养生游，也是适合银发族春天出游的最佳选择之一。因此，不妨将二者结合起来，拿出2天的时间，为自己及老伴、家人，开启一段休闲养生之旅。

### 出游攻略

**旅游类型：**春季修心养生之旅

**推荐出游路线：**漳平赏樱+温泉度假

**出游方式：**跟团或自驾

**行程建议：**

第一天上午，由泉州出发前往龙岩永定。中午11点抵达客家博览苑，参观海峡两岸交流基地。全国由福建土楼博物馆、中原汉人南迁纪念馆、客家民俗演艺中心、客家书画院、观景台、观音寺、景观大道、梦幻土楼剧场、商业购物街等16个子项目组成，是国家重大旅游优选项目。中午12点前往餐厅，享用午餐。餐后前往5A级天子温泉度假村办理入住，后前往温泉主题公园开启无限次自由畅泡。享用晚餐后自由活动。

第二天早餐后乘车前往漳平，抵达永福镇。“大陆阿里山”永福镇是全国最大的高山乌龙茶生产基地、海峡两岸最大的杜鹃花生产基地。吃完午餐后驱车前往樱花园，沐浴在阳光下，赏花、拍照……尔后驱车前往台缘山庄。在5万多亩的茶山上，置身10万株樱花园里散步、拍照，呼吸新鲜空气，亲近大自然，放松心情，仿入世外桃源。

你说得对

老头子，你该去查查听力了。

