

健康驿站

月饼虽好吃
老年人不可多食

□ 记者 樊倩影

俗话说：八月十五月正圆，中秋月饼香又甜。中秋节是我国的传统节日，象征着团圆、幸福和美满，吃月饼、赏月是中秋佳节的重要活动。随着中秋节的临近，节日必备的月饼也开始热销起来。近段时间，在我市各大超市都可以看到市民选购月饼的身影。月饼好吃，但对消化能力相对较差的老年人来说，多食月饼会加重脾胃负担，引起消化不良等疾病，不可多食。

中秋节临近，月饼热销

临近中秋节，市区各大商场、超市早已排好阵势迎客，月饼销售进入旺季。记者了解到，除了一直以来的口味之争外，在今年“厉行节约、反对浪费”的大环境下，月饼的“瘦身”运动和“轻装”风格，也成为商家营销的热点。

9月20日，在市区学府街一家大型商场，记者一进门便感受到浓浓的节日氛围，各品牌、各口味的礼盒月饼、散装月饼琳琅满目。月饼的品种有很多，如老式月饼、广式月饼、苏式月饼、冰皮月饼。据这里的月饼销售人员介绍，他们设立了中秋食品汇，有将近一个月的月饼销售档期。

在月饼展销柜台旁，记者看到，今年上柜的月饼品牌比往年要多，月饼的包装也非常简单，大都是纸盒包装。由于降低了包装成本，因此月饼价格非常亲民。正在挑选礼盒月饼的市民王女士说：“要是自己吃，买散装月饼划算；要是送亲戚、朋友，还得是礼盒月饼，今年的礼盒月饼也不贵。”

面包房、饼店也纷纷加入中秋月饼市场的争夺中。在市区莲城大道路的一家饼店，他们在节前制作了一部分月饼，有五仁、蛋黄、红喜蓉等口味，每个重75克，价格为4元至12元不等。“价格是高点儿，但现在甜食吃得少，买点儿尝尝鲜。”李女士笑着说。该店姓刘的工作人员告诉记者，近几日，新式月饼一天可卖出200多个，销量还不错。

老年人不可多吃月饼

月饼好吃，却不是人人都能多吃的，尤其是消化能力相对较差的老年人，不宜多吃。

中国营养学会会员、一级公共营养师朱红介绍，月饼为高油、高糖、高脂肪食物。一般而言，一个广式月饼的热量高达850卡，相当于3碗白饭的热量；60克左右的蛋黄月饼，热量是200卡，相当于1碗白饭的热量；绿豆糕大小的月饼，热量也将近100卡，相当于1片半土司面包的热量。老年人的消化能力较差，过多食用月饼会加重脾胃负担，引起消化不良和腹泻等。

“食用月饼要适可而吃，特别是有肠胃疾病、血脂高、肝功能不好等基础疾病的中老年人更要注意，应少吃油腻多糖的月饼，以免引起不适。”朱红说，吃月饼的同时饮茶，可以解油腻、助消化。一般来说，吃甜味月饼饮花茶最好，有香甜兼收之妙；吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳，有清香爽口之感。

此外，吃月饼时还可以吃一些富含维生素C的水果或蔬菜。

热点话题

老人为何喜欢
“扎堆”领取退休工资？

□ 记者 张铮

细心的市民会发现，在市区各个银行的网点，总能看到不少步履蹒跚、头发花白的老年客户，他们大多是领取退休工资的。这让很多年轻人不理解：钱在卡内，何必急着取现？9月18日，记者对此进行了采访。

退休工资到账日，成老人的
“社交日”

当日上午，记者在市区五一路一银行网点看到，该网点大厅的座椅上坐满了老年人。“我在等着领退休工资。”正在等待办理业务的刘宏军大爷说，每月这个时候，他都会来银行，在领退休金的同时，跟老同事、老邻居见见面，拉拉家常。

很快，刘大爷在人群中发现一位共事多年的老同事，便主动上前跟他打招呼：“哎哟，您也来啦！好几个月没见了，身体还好吧？儿子、孙女还好吧？”

人群中，有位阿姨待了一会儿就把自己的等候号码给了别人。原来她并不取款，只是去超市买菜路过银行时，看到在银行等待办理业务的人群中有位老同事，便进来排号跟老同事叙旧。

“一天发几百个号，大多都是老年人来取退休工资的。其实，退休工资哪天都能取，但很多老人已经习惯这几天来银行。”该银行大堂经理表示非常理解，她说周边是老居民区，也有许多老企业，所以来这里办理业务的老年人相对比较多。

老人排号取钱，理由各不同

很多年轻人对老年人排队领取退休工资的现象非常不理解：工资在卡里，密码自己掌握，为什么非要急着取出来？现在什么不能电子支付，老年人为啥非要到银行排队



资料图片

取钱？

“我不习惯使用银行卡或手机支付。”说起喜欢到银行取退休工资的理由，67岁的孙红大妈说，她平时习惯使用现金。

记者了解到，一部分退休老人因为不懂网上购物或者手机付款，所以他们只能用现金消费，这就出现了退休工资刚发，老人就着急去银行排号取款的现象。

和孙红不同的是，李玲善于理财，每月在发放退休工资的那几天，她都会把结余的工资买一些理财产品，或是凑个整数存个定期。

采访中，65岁的张大爷也喜欢每个月都把退休工资取出来，取工资这天也是他与老工友、老朋友相聚的时光。“反正退休了也没事，大家在一起聊聊天儿，顺便取取钱，半天就‘混’过去了。”张大爷说。

老人需要更多的陪伴

采访中，记者了解到，有相当一部分老年人出于活动脑筋、聚会社

交、心理安慰等目的来到银行网点，办理一些金融业务。

那么，如何满足这部分老年客户的需求，让银行网点软硬件设施和服务流程更加适老？采访中，记者发现不少银行网点为了适应老年客户的习惯，增设了许多适老化的“特殊配置”。比如，设置加大号字体显示屏、老花镜、爱心专座、应急药箱、无障碍通道等设施，在为老年客户提供金融服务的同时，也在安全保障、业务办理等方面提供便利。

老年人喜欢“扎堆”领取退休工资也反应了不少老年人不会使用电子支付，或是有孤独感，想去人多或热闹的场所。

对老年人喜欢“扎堆”领取退休工资这一现象，国家二级心理咨询师王利霞说，随着时代和社会的进步，退休人员的养老等一系列问题被大众所关注。虽然国家的养老政策在不断的完善，但是老人最根本的幸福还是来源于自己的子女。

今日聚焦

爱发火，易“得罪”三大器官

生活中，总有一部分人控制不住脾气，伤人伤己。发脾气除了受性格影响外，还与疾病、生活习惯、睡眠有关。近日，一项新研究就证实：睡不好可能是情绪管理差的因素。

新研究：睡不好，更易发脾气

近日发表在睡眠领域知名期刊《睡眠》上的一项研究显示，睡眠不足会让人脾气变差。研究人员追踪了202名大学生一个月的睡眠，并分析了他们的每日日记，日记中记录了睡眠、每日应激（压力）源和愤怒情绪。结果显示，与平时相比，睡眠不足的人在几天内表现出更多的愤怒情绪。除此之外，该团队还将147名社区居民加入了实验。

实验发现，睡眠良好的参与者可以适应噪声，并在两天后报告的愤怒程度也较低。相比之下，睡眠受限的人对令人厌恶的噪声表现出更高和更强烈的愤怒感。爱荷华州立大学的心理学教授 Zlatan Krizan 说：“这一结果证明随着时间推移，睡眠限制会增加愤怒感和挫败感。”

脾气差，伤害三大器官

偶尔发脾气，能让不良情绪得到快速释放，有助于人们更理性地思考问题，但经常发怒会严重损害身心健康。发怒尤其容易伤害三大器官。

1. 心脏。美国维克森林大学医学院的临床精神病学家研究发现：在愤怒发作后的一两个小时内，心脏病几

率会增加一倍。因此，为保护心脏，在情绪失控前要学会如何控制。

2. 大脑。研究显示，愤怒爆发后的两个小时内，大脑因血液凝块或出血而中风的风险会高出3倍。对患有大脑动脉瘤的病人来说，发怒后动脉瘤破裂的风险会增加6倍。美国俄亥俄州立大学的精神病学和心理学专家建议人们在想发怒时，先做深呼吸或是离开，以改变所处的环境。

3. 肺。即使不吸烟，常爱发怒的人肺功能也较差。哈佛大学的科学家通过对670名男性进行了为期8年的追踪调查发现：爱发怒的人，肺容量显著下降，增加了患呼吸道疾病的风险。愤怒会引起应激激素的分泌量增加，造成气道的炎症。（晨综）