



微  
信  
扫  
一  
扫  
游  
戏  
玩  
起  
来  
看  
图  
猜  
成  
语

# 夏日暑热盛 养生有侧重



夏天,天阳下济,地热上升,气候炎热为四季之最。同时,雨水普降,氤氲熏蒸,湿气极盛。在炎热且潮湿的自然气候影响下,人体出汗增多,睡眠及饮食减少,体能消耗加大,常处于“入不敷出”的负平衡状态,以致抵抗力下降。对于阳气渐衰,尤其是体弱多病的老人,此时若疏于保养,失于防护,很容易受到各种病邪的袭扰。根据中医“春夏养阳”的观点,在暑热鼎盛的炎夏,老人务必要保护好阳气,不使阳气外泄,甚至造成亡阳而危及生命。应从生活中的以下四个方面入手,进行调养,呵护好自身健康。

## ◆ 衣着

老人选择夏季服装以轻、薄、柔软为好,首先要考虑服装的透气性、吸湿性、散湿性,其次才是款式、花色、美观,以亚麻、棉针织品、人造丝、真丝等材质为上选。着装宜松不宜紧,既要宽畅,又要舒适,还要勤洗勤换。颜色宜浅不宜深,以增强对阳光的反射,减少对热量的吸收。外出要戴好遮阳帽和防护眼镜,以防紫外线对皮肤和眼睛的灼伤,身体暴露部位可涂些防晒剂。老人在烈日当顶时应减少外出,切忌在太阳下曝

## ◆ 起居

夏季由于晚睡早起,睡眠相对不足,老人要注意补充睡眠,尤其是睡午觉,以半小时至一小时为宜。并注意劳逸结合,不可过劳。夏季居室内要

## 早养胃 午养心 晚养百脉

**早养胃:两个关键时间点**  
1. 早上7:00一杯温水  
护胃:在7点左右喝一杯温开水,可以湿润口腔、食管、胃黏膜,冲刷附着于黏膜的黏液和胆汁,促进胃肠蠕动,为进餐做好准备。

2. 早上7:30吃好早餐  
养胃:研究表明,经常不吃早餐引发胃病、十二指肠溃疡的几率高达36%。还易导致低血糖、记忆力下降,增加胆结石患病风险。

## 午养心:做好两件事

1. 午睡养心:中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够增强体力、消除疲劳,养护心血管,预防心脏病。据调查,许多老寿星都有保持午睡的养生经验。

2. 刺激心包经护心:心包经从心脏的外围开始,到大腹下三寸处,沿着手臂内

**晚养百脉:做好三个动作**  
1. 手指梳头气血畅:将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以改善头部血液循环。

2. 温水泡脚滋养肾脏:温水泡脚可以改善身体的血液循环,达到滋养肾脏和肝脏的目的。晚上9点到11点是泡脚的黄金时间段,也是晚上养百脉的时间段。

3. 晚上捶背好入睡。睡前捶背,可以疏通经络,促进气血运行,能有效改善睡眠,催人入睡。捶背沿脊柱两侧进行,手法均宜轻不宜重,可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60~80下为宜,每次捶背时间以20分钟为限。王慧

晒。雨季外出时要带好雨具,包括雨衣和雨伞等。

**◆ 饮食**

夏天阳气外泄,人体消耗较大,老人体质较弱,要注意补充蛋白质、维生素、水分和无机盐等营养素,宜进食鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类,以及新鲜蔬菜、水果,并适食五谷杂粮,饮食既要有营养,又要易于消化。夏天人体大量出汗,体内最缺的就是水,要积极、有效地补充,正确的方法是,经常、主动、少量地饮水,不要等口渴了再喝,“亡羊补牢”,也不可暴饮。每天有四个最佳饮水时间,即清晨起床后、上午10点左右、下午3~4点和临睡前,要注意掌握。为保护脾胃,老人夏天要少食或不食辛辣、煎炸助火和油腻难以消化的食物以及冷饮。为防止多种肠道传染病,要格外注意饮食卫生,做到饭前、便后及吃东西前洗手,不喝生水,不吃腐烂变质及被污染过的食物,宜多吃生大蒜、醋、茶等具有杀菌、抑菌作用的食物。

## ◆ 运动

夏天气候炎热,人体出汗多,消耗大,因此老人锻炼时要注意,量宜小不宜大,时间宜短不宜长,时辰宜早晚不宜中午,场地宜室内不宜室外,动作宜缓慢不宜急速,方法宜静养不宜大动。做到循序渐进,张弛有度。根据以上锻炼原则,适宜于老人夏季锻炼的项目主要有:散步、慢跑、太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、呵字功、叩齿咽津功、六和功、松静功、保健操、家庭健身器、扇子舞、交谊舞等。锻炼后,要注意及时补充水分,但不可冲凉,或迅速降温,以防伤风感冒。

宁蔚夏

## 三杯饮料去暑热

夏季养生一定要注重清热降火。下面为大家介绍几味适合夏季清热解毒的饮品。

### 三仙饮

取金银花10克,土茯苓20克,生蚕豆30克,加水煎煮,以蚕豆煮烂为度,饮汁食豆。土茯苓能够清热解毒以除湿;金银花清热解毒以消肿;蚕豆利湿排毒。

这道饮品尤其适用于伏天好生痱子、疮疖者。但购买金银花时一定到正规药店,切勿买到山寨版的山银花,以免因一字之差,降火变上火。蚕豆用热水泡发以后更易煮烂。

### 三鲜饮

取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮即可。薄荷叶中含有薄荷油,用水冲泡后,是天然的降温饮品,能够提神醒脑、清心明目;新鲜竹叶是一味清热的中药,生津利尿;荷叶主治暑热烦渴,是解暑佳品。

做法上,注意别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。

### 三花饮

野菊花、荷花各10克,茉莉花3克,洗净后以沸水冲泡,加盖稍冷后当茶饮。野菊花能疏风清热、解毒明目;荷花消渴止烦;茉莉花清热解表、利湿开郁。

以这三种花的花朵代茶饮,有消暑解热、芳香开窍、去心胸烦热的作用。

需注意,野菊以色黄无梗、完整、气香、花未全开者为佳。

王剑华

## 食物是最佳排湿方

最近湿热天气居多,人体容易被湿气所侵袭,如果出现食欲降低、身体倦怠无力等现象,说明可能是身体内的湿气太重了,可以吃点温热排湿的食物来排湿。

### 喝粥:薏米红豆小米粥

小米最适合熬粥,淀粉经过糊化后,绵软柔滑,而且富含胡萝卜素,好消化,加上少许薏米、赤小豆,有排湿的作用。煮的时候,要先将薏米、赤小豆煮至八分熟,然后再下小米,这样保证薏米、赤小豆煮烂,好消化。

### 喝汤:羊肉冬瓜汤

羊肉鲜嫩,含有较高的蛋白质及维生素A,属于温热性食物,具有滋阴补气、养肝明目的作用,冬瓜

虽性寒,但有利尿、消肿的功效,有助于排湿,二者煮汤,可以互补,温热排湿。

### 吃菜:冬瓜炒山药

冬瓜清热、利水、排湿,山药可滋补脾胃、除寒热邪气,二者一起烹调,健脾补肾,对排湿有一定的作用。另外,也可经常吃洋葱、大蒜、胡萝卜。洋葱、大蒜不仅有温热作用,其中的含硫化合物还有杀菌、降胆固醇的作用。如果不太喜欢吃,是烹饪方法没选对,可以把它剁碎,用来做肉馅,包饺子、包子、馅饼等。

### 吃果:温热性的水果或干果

可以吃的“果”包括荔枝、桂圆、大枣、桃子、橘子、栗子、核桃、葵花子等。

### 也可适度喝点茶

如红茶、桂花茶、玫瑰花茶、姜汁红糖茶等,都有温热利尿的作用。

杨敏春

## 老人久卧床 “五勤”防褥疮

老年人由于骨折、偏瘫等慢性疾病导致长期卧床,容易发生褥疮,使受伤创面周围产生红、肿、热、痛、局部炎症等表现,有的还伴有化脓、恶臭等局部感染症状,由此增加了感染病灶,加重病情。提示患者及家属,必须采取以下一些相应的措施来预防。

1. **勤翻身:**有条件者,建议将普通床换成气垫床,可避免局部组织长时间受压。翻身时,动作宜轻柔利落,不可拖拉,以免擦伤皮肤。

2. **勤换洗:**保持身体干净,对于被排泄物污染的衣服、被褥、床单等,要及时更换,保持局部皮肤清洁卫生。

3. **勤整理:**确保床铺干燥整洁,不在床上堆积杂物。

4. **勤按摩:**按摩时用手掌紧贴皮肤,压力由轻到重,再由重到轻。按摩后可涂抹5%酒精或红花油,以促进血液循环,防止褥疮发生。

5. **勤通风:**保证室内空气清新,减少呼吸道感染的可能。同时还要加强营养,给予患者高蛋白、高维生素饮食,如瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果等;适当补充矿物质,如口服酸锌制剂等,以增强机体抵抗力。刘珺瑶

## 天热乏力 巧用维生素B族

入夏之后,气温升高,天气变得炎热,人的身体不能承受高温负荷,身体各项器官也开始变得比往常更容易疲惫。这些是外界因素对我们身体造成的影响。其实,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与我们体内的氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他营养素为我们的身体提供能量。因此,由于维生素B族的缺乏,影响到我们的食欲,从而降低了能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

维生素B族通常存在于谷类、豆类、干果类食物中,动物的内脏、瘦肉、禽蛋中含量也比较高。周悦

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220720”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

7月18日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、半斤八两;  
2、杯弓蛇影;  
3、并驾齐驱;  
4、归心似箭;  
5、祸从口出;  
6、一叶知秋。