

明日将进入末伏,是三伏天中的最后一伏,俗称“秋老虎”,由夏入秋,由热渐冷,阴阳变化的交替点就在这10天,末伏期间应该如何养生保健?今天就来讲一讲。

● 末伏期间 护好心脏

虽然立秋节气已过,但目前仍处在伏天内。天气热时人们容易产生焦躁、烦躁等情绪,出现“情绪中暑”。中医认为,情绪变化直接影响血气运行,心情不畅会增加心脑血管疾病的风险。因此,末伏期间保护心脏要做到以下三点:

规律生活:按时就餐对血管健康非常重要,饮食应以清淡为主,少吃肥甘厚味,可以多吃些富含叶酸的绿叶菜以及豆类、燕麦等;保证睡眠,最好午睡一会儿;少吃生冷,保护胃肠的同时也在保护血管。

弹拨极泉穴:极泉穴可以缓解心痛、胸闷等各种心脏疾病引起的不适感,经常弹拨“极泉”能调畅气血,进而宽胸理气,养护心肺。极泉穴位于腋窝顶点,腋动脉搏动处。弹拨时力度应柔和,动作应连贯,一般弹拨10次左右。

吃富含ω-3食物:适当吃一些富含欧米伽三(ω-3)脂肪酸的食物,有助于预防心血管疾病。富含ω-3的食物有:亚麻籽油,一些深海鱼类,坚果、菠

末伏将至 护心健脾正当时

菜、羽衣甘蓝、马齿苋、紫苏、牛油果等,都可以补充ω-3脂肪酸。

● 保护脾胃 清补饮食

末伏清补,以健脾利湿为主。可以适当多吃祛湿热、健脾和胃的食物。芡实、山药、小米,以及扁豆、豇豆、红小豆等豆类,都有健脾益气的功效。

同时,立秋后应少吃辛味食物,辛味通肺,助长肺气,若摄入过多,易造成肺气太盛,出现上火、便秘等秋燥症状。可以适当多吃酸,可收敛肺气、防秋燥。并且注意适当补充水分、维生素和无机盐。

此外,鸡蛋、豆制品、鸡鸭鱼肉等是不错的优质蛋白来源,可以适当吃一些。

如果胃口不好,做菜时可以加点醋,既能生津开胃,又能抑制病菌,还可以吃点猕猴桃等酸味水果,有助开胃。

亦可以喝一些用各种食材混合熬制的粥食,如绿豆、黑豆、银耳、莲子、百合、粳米、紫米、荷叶、山药、薏米等。这样的清淡饮食才能清热、防暑、敛汗、补液、增进食欲。

● 莫贪寒凉 免损脾胃

末伏时白天温度仍较高,但早晚气温则明显变凉,昼夜温差逐渐增加。

进入末伏时,切忌猛吹空调,过量吃冷饮,以免损伤脾胃阳气。

此外,适量户外运动可振奋阳气,促脾气运化,改善胃口。进行户外运动以微汗为宜,切不可大汗淋漓。

饮品最好喝温白开。如果平时经常胃胀、胃痛,更要少吃寒凉的水果或凉菜。热茶、绿豆汤等热饮有利于排汗,适当服用可以达到散热的效果。同时,可以多用热水泡脚、泡澡,水温以自己温暖舒适为宜,最好不要超过40℃。

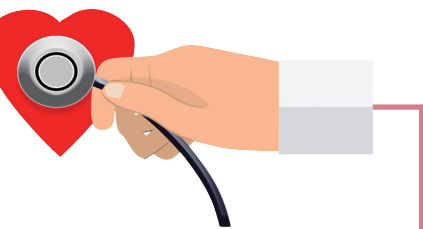
● 末伏吃鲤鱼 利水消肿

末伏最适合吃鲤鱼,鲤鱼能除湿开胃、利水消肿,因此特别适合在三伏天这种湿热的环境中食用。

另外,从营养学角度来说,鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素,同时很容易被消化吸收,是适合儿童、孕妇、老人等各类人群的肉类食品。

三伏天里,做鲤鱼时可以适当加一些能除湿的食材,比如陈皮、冬瓜、葱白等。咳嗽的患者可以将鲤鱼与少许川贝一起煮汤食用。赤豆鲤鱼汤是一道能缓解肾炎水肿的经典食疗方,可以增强鲤鱼利水消肿的功效。

北青



● 链接 三伏天宜“热”食

进入末伏,“热”着吃、“热”着过,可逼出体内寒邪,让冬病夏治效果最大化。这个“热”不单单是指温度,还有食物的性味。

水果方面,从中医的角度讲,要吃温热性质水果,可以补虚寒、促进基础代谢。常见的温热性质水果主要是生长在热带,或者是果皮呈现深红色的,比如山楂、木瓜、荔枝、石榴、榴莲、大枣、青果、菠萝、蜜桔、龙眼等。

肉类方面,食用羊肉、牛肉等热性肉类可以温阳散寒、补中益气,尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。吃羊肉时,要多吃些白菜、冬瓜、青菜,以平衡温凉寒热。有牙痛、上火、发烧感染症状和体质偏热的人,应忌食热性肉类。

主食方面,可以吃热汤面、热粥。天气炎热,胃肠的消化能力本来就弱,出汗多又会丢失钾、钙等矿物质,因此要吃容易消化的温软食物。在酷热的夏天吃热面,可以出汗以祛除人体内滞留的湿气和暑气。

解渴最好也喝热水、姜茶。不仅可以解渴,还可以排汗散热。不过喝茶最好在饭后,空腹饮茶容易腹泻。

王咏

健康提醒 雨后当心 霉菌过敏性哮喘

大雨过后,霉菌容易大量繁殖,应警惕霉菌过敏性哮喘。

在这种高温高湿情况下,有些食物或者一些东西发霉了,吸进去以后有可能刺激呼吸道,发生过敏性哮喘,过敏体质的人更要特别注意。当然如果食用了已经腐败变质发霉的食物,有可能会出现霉菌感染。

专家提醒,有过敏史的人群吸入一定量的霉菌孢子或菌丝,可能诱发霉菌过敏性哮喘,且随着霉菌浓度升高、吸入量增多,病症会加重。一旦过敏性哮喘急性发作,应尽快前往医院治疗以控制症状,并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌,就要加强针对霉菌的环境控制,从而减少对霉菌的吸入。如果家具等室内物品遭洪水浸泡,要尽快烘干并使用具有除霉菌功效的清洁剂,尽可能清除霉菌;要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。此外,使用新风系统或空气净化器能够帮助降低室内空气中霉菌过敏原含量。

孟紫薇

科学散步 健康长寿

老人因为身体方面的原因并不适合于激烈运动,为了健康长寿散步是最好的选择。

普通散步法:速度以每分钟60~90步为宜,每次20~30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90~120步,每次30~40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

逍遥散步法:年人饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40~60步,每次5~10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老年人。

摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60~90步。可增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

高继明

长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季,旅途中长时间坐车后,有人发现小腿变粗并伴有疼痛。专家提醒,这可能是下肢深静脉血栓形成,此时应尽快就医,明确诊断,切勿自行按摩小腿。

久坐、长期卧床人群或老年人往往运动量减少,血流速度变慢,叠加喝水少等因素,易引起血液在腿部深静脉内凝聚,形成血凝块阻塞管腔,导致静脉血液无法正常回流。这时如按摩腿部,可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。正确做法是减少运动,尽快去医院,确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒,长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常要尽量避免长时间卧床和不运动,同时及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

新华

“隐藏杀手”:电解质紊乱

天气炎热,人们不仅出汗增加,呕吐、腹泻也时常出现,极易发生电解质紊乱。电解质紊乱是指血浆中某一种或多种离子(如钠、钾、钙、镁、磷等)或高或低,导致全身各器官系统特别是心血管系统、神经系统的生理功能和机体的物质代谢发生相应障碍,如不及时得到纠正,严重时可导致死亡。常见的电解质紊乱包括以下几种情况:

血钾异常:高钾血症早期可出现四肢或口周麻木、乏力等,低钾血症患者表现为肌无力或发作性软瘫,严重血钾异常时可出现

严重心律失常及传导阻滞,危及生命。

血钠异常:高钠血症可出现精神神经症状,如口渴、尿量减少,恶心、呕吐、嗜睡、烦躁、抽搐、昏迷等;低钠血症则表现为恶心、呕吐、头痛、嗜睡等。严重血钠异常时,可引起低钠血症性脑病、脑水肿,甚至有生命危险。

血钙异常:高钙血症可出现乏力、表情淡漠、腱反射减弱、精神障碍等症状,低钙血症则表现为口唇麻木、四肢抽搐、呼吸骤停等。

出现电解质紊乱后,人们可通过少量多次饮水,摄入富含维生素和氨基酸的食物,如

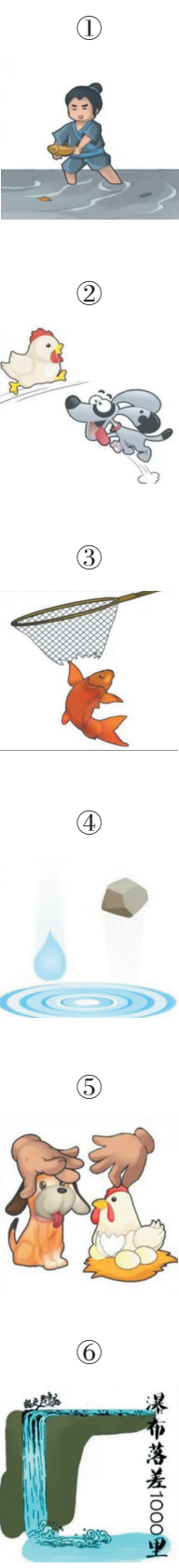
食用苹果、香蕉、菠菜、黄瓜等补充维生素,食用肉、蛋、奶、豆类及其制品等补充氨基酸和蛋白质。如症状较严重,应尽快就医。

夏季预防电解质紊乱,应从科学补充含钾食物做起。每100克含钾250~500毫克的食物:南瓜、土豆、甘蓝、空心菜、香蕉、大枣、核桃等;每100克含钾500毫克以上的食物:木耳、花生、腰果、红豆、绿豆、莲子、杏仁、开心果等;每100克含钾1000毫克以上的食物:紫菜、干海带、干香菇、银耳、松子、大豆、黑豆、口蘑、干桂圆等。

张兆慧



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230809”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月7日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、才子佳人; 2、死不瞑目; 3、天衣无缝; 4、同床异梦; 5、外强中干; 6、物以类聚。