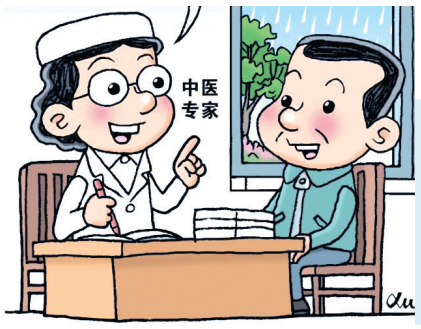
2024年8月16日 星期五 老年生活报
编辑:尚美玉 电话:0532-66988698 邮箱:872531500@qq.com



三暑夹立秋:温阳补肺 避免大汗

立秋虽然标志着秋季的开始,但此时距离三伏天结束还有几天的时间。大家都期盼的“凉风有信秋月无边”时光,恐怕还未到来。专家提醒:三暑夹立秋,不急贴秋膘。

处于小暑、大暑和处暑之中的立秋,仍有三伏暑热猖狂。此时养生,有2宜2忌:宜滋阴敛阳,忌大补贴秋膘。宜运动补阳,忌耗散受凉。简单地说,就是既不能急着大补贴秋膘,也不能完全“收敛”起来,要适当运动晒太阳温阳补肺。

苦夏仍未完,勿急贴秋膘

三伏未过,苦夏未完。虽是立秋,连日高温仍有暑热发威。所谓“三暑夹立秋”,专家提醒,立秋时节仍处三伏暑热,即便面临夏秋换季,也要防止暑热猖狂,此时一方面要注意滋阴敛阳防秋燥,另一方面,也不可急于秋冬进补“贴秋膘”。

中医理论认为,立秋开始,阳气渐收,万物内敛,因此人也容易倦怠乏力。此时养生时要注意滋阴敛阳、清热祛湿,同时调补肺脾肾。

即便暑热,也不要因贪凉而多吃寒凉食物,或生食大量瓜果,而应多吃熟食和温软之物,可以少食多餐,适当多吃些酸性食物,如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等以滋阴敛肺,少吃辛辣刺激油腻类食物;可以常吃银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米等养阴生津。最简单的方法,是时不时在粳米粥中轮换搭配山楂、鸭梨、杏仁或橘皮等来健脾养胃。

运动防大汗,“冷身”很重要

奥运会将大家的运动热情点燃,运动锻炼计划被提上日程。专家表示,立秋时适当多晒太阳多运动,不仅能运动补阳,还能预防骨质疏松。因此三伏晒背或每日晒太阳仍可坚持,但要注意时间段,预防中暑和晒伤。

立秋后是运动锻炼的大好时机,只是暑热天气下运动,要合理安排运动时间,控制运动强度,及时科学补水。推荐散步、快走、慢跑、瑜伽、游泳、骑自行车等有氧运动,不仅能帮助减重,缓解压力,还能提高心肺功能与身体协调性,预防骨质疏松。但要注意避免过于剧烈运动带来大汗淋漓,耗散元气。

运动后的“冷身”与运动前“热身”同样重要。谨记高强度运动后,不要立即洗澡,或不擦干汗就钻进空调房,以免在皮肤腠理大开时,被风寒入侵。此时的正确做法是通过拉伸帮助身体慢慢降温,肌肉恢复弹性,待身体冷却后再洗澡。

秋季饮食四个方法要记牢

1. 少吃高能量的食物,如油炸油煎食品、甜点和糖果、含糖饮料等。

2. 多吃新鲜蔬菜、水果,比如苹果、梨、石榴、柑橘等水果都是在秋季大丰收,正是享受新鲜蔬果的季节。蔬菜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,对健康有益。

3. 多吃全谷物、粗杂粮和薯类,如燕麦、荞麦、小米、玉米、红豆、绿豆、红薯、山药、马铃薯等,富含膳食纤维和维生素等,帮助我们保持健康体重。

4. 少喝饮料,多喝白水和淡茶水。秋天天气干燥,充足合理饮水对健康至关重要,每天至少喝七八杯水,定时喝水,而不是等到口渴才喝水。白开水是饮水的最佳选择,但如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、薄荷水、梨水等。比如将梨切片煮水,非常适合秋季干燥引起的喉咙不适。尽量不喝或少喝含糖饮料。 **林清清**

不要“硬扛”高温 空调该开还得开

烈日炎炎,但一些老年朋友认为,吹空调受凉容易生病,因此能不开就不开。

对此,专家表示,千万不要这么做,极端天气对老年人健康的影响是全面且显著的。调查显示,极端高温对老年人的自我感受、日常活动和慢性病的负面影响甚至大于极端低温。

通常,外界温度在一定范围内变化,人体温度能相对保持恒定。然而随着时间的推移,人变得衰老,这套机制会变得越来越弱,比如汗腺功能降低、皮肤血流量增速慢等,都会影响老年人的散热能力。同时,老年人更可能患有慢性疾病,也更可能定期服用药物,其中部分会影响体温调节。因此,老年朋友一定要注意控制室温,不要“硬扛”高温。

至于有些人怕直吹冷风,可通过调节空调出风口、设置空调风挡、搭配空气循环扇等方式解决。另外需要特别注意的是,老年人不要在室内外温差过大的情况下外出,以免增加心脑血管疾病发作的风险。 **唐芹**

这样练腿远离骨折和摔倒

人老腿先老,健康人的腿部力量会随着年龄的增长自然消退。腿部力量弱,关节稳定性将受到影响,就容易摔倒。

练腿要坚持做腿操

在家中时,可以绷直大腿抬高,保持10秒,再缓慢放下,重复5~8次,坐公交车时也可以做这个动作。如果空间很小不适合抬腿,也可以仅仅在站立时绷紧腿部,再放松,反复做几次即可。抬起脚后跟再绷腿更理想,每次要保持5~10秒。若想加大锻炼强度,还可以采取单腿支撑的方式,轮流换腿做这个动作。

练腿最适宜健步走

老年人腿部健壮能预防髋骨骨折,由于髋骨骨折会引发各类并发症,因此,积极进行腿部锻炼是极其重要的。老年人应选择强度不大的有氧运动,如慢跑、游泳、打太极拳等。

要锻炼肌肉力量最好是健步走,每天45分钟,包括准备活动5~10分钟、实施20~30分钟、放松和整理5~10分钟,从慢慢走到逐渐加快再到很快,最后再逐渐慢下来。 **燕铁斌**

一饿就心慌手抖 当心这些疾病

有些人饿不了一点儿,一饿就会心慌、手抖、冒冷汗……专家表示,饥饿后产生的异常反应,往往和多种疾病相关,如果不及时补充能量纠正血糖,严重的可能出现意识恍惚,甚至昏迷。

低血糖:过度运动、进食过少,或一些器质性疾病,如β细胞瘤,会导致低血糖。

糖尿病的前期:也称为高胰岛素血症,往往在吃过多的升糖食物如面食、糕点后,由于大量摄入糖分,使血糖迅速升高,会把胰岛素激发出来,出现餐后低血糖的症状。

甲亢:甲亢患者基础代谢加快,更容易出现饥饿感,并出现心慌、出汗、手抖等症状。

胃肠道疾病:胃部手术切除、胃溃疡患者,由于食物吸收过少,也容易出现低血糖症状。

冠心病:心脏植物神经功能紊乱,心脏电生理出现问题,心肌供血不足,都会出现饥饿时心慌、出汗的症状。 **闵婕**

服用三七粉 小心副作用

三七粉具有降低血黏稠度、活血化瘀、改善血液循环等药用价值。对于体质正常的人群来说,每天摄入3~5克最合适,且要避免一次性服用,比如把5克三七粉分3次服用。一旦超量,三七粉的以下副作用就会显现:

伤害肠胃。三七粉中含有较多的化合物,容易附着在胃壁上,进而导致胃脏功能下降。

入睡困难。过量服用三七粉还会导致入睡困难,因其具有活血化瘀的功效,进入人体后很容易导致机体过于兴奋,进而无法顺利入睡。此外,三七粉容易导致晚上食用过多出现口渴问题,导致睡眠质量变差。

影响心脏功能。如果一次性服用过量的三七粉,容易引起房室传导阻滞现象,出现心脏异常波动。 **于桐**

健康指南

身体疼痛 如何适度运动

腰痛:练好腰背肌肉

腰痛老人需要一定的休息,但适度活动也很关键,建议在专业医生指导下进行药物、物理、针灸推拿、手术等规范治疗,同时重视腰背部肌肉的康复锻炼,如小燕飞、五点支撑等,缓解腰背等部位的劳损,增强肌肉功能。

膝痛:运动一减一增

对于有膝关节炎的老人来说,虽然少使用关节可在一定程度上减少磨损,但长期不运动所致的肌肉萎缩将影响关节功能,对关节保护作用降低,受外力冲击时更易出现损伤,建议有膝关节疾病的老人在运动方面做好一减一增。

减少高强度负重锻炼,例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯、不良体位姿势(长久站立、蹲跪等),以及深蹲、盘腿等动作较多的运动,此外,肥胖超重也会增加关节负担,建议老人合理控制体重。

适合此类老人的运动有两类:一是低强度有氧运动,如健步走、游泳或泳池行走、骑行、慢跑等,需以“170减去年龄”为适宜的心率,避免过于疲乏。二是加强关节周围肌肉力量,如收缩大腿前侧的股四头肌、直腿抬高、靠墙静蹲等。

骨痛:多做握力训练

有些骨质疏松老人因全身疼痛或担心摔倒骨折而不敢活动,甚至完全卧床静养,其实,运动是治疗骨质疏松的主要方法,能促进性激素分泌及钙吸收,增加骨皮质血流量,促进骨形成。

推荐四个骨质疏松运动疗法:一是日常静力性体位训练,即坐位或站立时伸直腰背、收缩腹臀,平卧时伸直背部。二是步行训练,在身体状态允许的情况下,每日5000至10000步的锻炼即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量。三是握力训练,每日坚持握力训练30分钟以上,有利于防治桡骨远端、肱骨近端的骨质疏松。四是等长收缩运动,可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干,并保持不动,每日练习1至2次,以防治四肢骨骼、脊柱椎体的骨质疏松。 **海建**

微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①

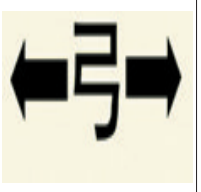
②

③

④

⑤

⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240816”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月14日6版中缝答案《看图猜成语》:
1、草船借箭;
2、刀枪不入;
3、环肥燕瘦;
4、千夫所指;
5、水涨船高;
6、言多必失。