

养阳祛湿过伏天

专家提醒:冬病夏治分清体质再调理

记者 王镜

7月15日入伏,今年的三伏共计40天。三伏天是一年中气温最高、最潮湿闷热的日子,黏腻暑湿最易困住老年人阳气,容易诱发关节痛、胸闷心慌、肠胃不适等老毛病。青岛市中医医院(市海慈医院)治未病科丁蕾医生提醒,老年人体质偏弱、多伴基础慢病,三伏养生要抓住健脾祛湿、养护阳气两大关键,同时合理利用冬病夏治调理陈年虚寒问题。

2 心肺偏弱老人三伏养护有讲究

高温高湿最易耗伤心气、肺阴,有心脑血管、心肺基础病的老人夏季极易心慌、胸闷、缺氧,四类禁忌一定要牢记。

一忌猛动猛起:起床、起身、排便切勿用力过猛,避免血压骤升诱发危险;二忌骤冷刺激:大汗后不喝冰水、不冲冷水澡,饮水坚持少量多次,温水最佳;三忌晚餐过饱:饱腹后血液

集中肠胃,心脏供血不足,容易诱发胸闷心绞痛;四忌情绪烦躁:日常少争执、少看刺激节目,静心养心。

丁蕾分享了简单养心养肺小方:40℃温水搭配2-3片西洋参、5粒麦冬代茶饮,益气养阴,缓解心慌气短。日常坚持按揉内关穴、膻中穴,每次3分钟,一天三次,宽胸理气。

3 冬病夏治,分清体质再调理

三伏是冬病夏治黄金期,三伏贴、督灸、脐疗、温针灸、耳穴等特色外治,专门调理虚寒类慢性病,适合六类老年人群:慢性咳喘、过敏性鼻炎等呼吸道慢病;颈肩腰腿痛、老寒腿等骨关节问题;常年胃凉腹泻的脾胃虚寒人群;畏寒乏力、免疫力差,反复感冒的体虚老人;腰膝酸软肾虚人群;畏寒怕冷、体虚乏力亚健康人群。

温热类调理并非人人适用,六类人严禁三伏贴、艾灸、拔

罐:发烧、咽喉肿痛等急性热症患者;血压长期超160/100mmHg、频发心绞痛、重度心衰的严重心脑血管病人;凝血差、长期吃抗凝药易出血人群;皮肤破损、严重过敏、瘢痕体质老人;阴虚火旺,常年口干盗汗、大便黏腻上火人群。

老年慢病患者切勿自行在家艾灸、贴三伏贴,温热药材易上火、烫伤,加重基础病。调理前一定要到正规医院辨证,量身定制方案,不能盲目跟风。

延伸阅读

冬病夏治

“三伏贴”这样贴

入伏后,不少人准备贴“三伏贴”。专家提醒,“三伏贴”的穴位选取有严格讲究,需由专业中医师辨证配穴。

常规取穴包含:足太阳膀胱经双侧肺俞、膈俞、膏肓,手太阴肺经双侧中府,经外奇穴双侧定喘;督脉单穴大椎、任脉单穴膻中,临床常将大椎搭配膻中配伍使用。心功能不全者可选用心俞,脾肾阳虚者可选用脾俞、肾俞。单次贴敷选取3-4个腧穴(6个贴敷点),轮流选用。推荐首选大椎、膻中、双侧肺俞、双侧膈俞穴。

传统贴敷时间为农历三伏,一般为初伏、中伏(及闰中伏)、末伏,常规自每伏首日起开始贴敷。成人每伏连贴3天,每天1次,每次贴敷6-8小时,易过敏者可适当缩短时间。儿童每伏各贴3次,每次间隔3天,每次贴敷1-4小时。贴完取下4-6小时后可洗澡。

贴敷后皮肤如果出现潮红、发热、轻微刺痛、发痒,或是少量细小水疱,均为药物刺激后的正常反应。若仅起细小水疱,无需特殊处置,只需保持患处干燥清洁,等待水疱自行吸收消退。一旦出现皮肤大面积红肿、体积较大水疱,乃至皮肤破溃、渗脓、出血等严重情况,请立刻停止贴敷,并及时前往医院就诊处理。

陆凡冰

1 三伏养生先避三大伤身习惯

伏天湿气重,湿邪黏滞难排,很多老人解暑方式反而损伤脾胃,日常务必避开“三冰”:冰淇淋、冰镇啤酒、冰镇西瓜。寒凉食物会直接伤脾阳,湿气堆积体内,出现浑身发沉、拉肚子、没胃口。解暑优先选常温绿豆汤,加几片陈皮同煮,中和绿豆寒性,理气祛湿。

出汗讲究“微汗为宜”。不少老人为祛湿刻意高强度晨练,大汗淋漓后立刻进低温空调房,寒湿趁机侵入经络,老寒腿、肩颈痛极易加重。建议早晚凉爽时段慢走,微微出汗即可;出汗后擦干身体,等体温平复再开空调,室内湿度控制在50%-60%更舒适。居家可备藿香、佩兰、苍术制成的中药香囊,随身佩戴芳香醒脾、化解湿气。

养老投资如登山,早行更从容

来介绍几款可以在银行买到的适合养老投资的产品。

一、保本类产品

产品类型:国债、定期存款、大额存单等,是以国家信用或银行信用为基础的保本固定收益类产品。

投资建议:目前仍处在降息通道中,选择存期时在不影响资金周转情况下,从收益性角度,可考虑尽量选择期限长的产品。

二、理财产品

产品类型:从投资风险角度看,从结构性存款,到纯债类产品,再到含权益类理财,风险差异还是比较大的。资管新规落地后,理财产品不再是简单的选

择收益“看着”比较高的来买,要了解清楚产品的投资方向及策略,收益及回撤的预期。

投资建议:资管新规对于投资者来说是一把双刃剑,既打破了传统理财产品的“刚兑”,也提供了获得超额收益的机会,建议在购买理财产品前联系银行专业理财经理,了解产品具体情况后再做购买决定。

三、基金产品

产品类型:从风险角度看,从货币基金、债券类基金,到股票类基金,风险差异非常大,不同基金的投资标的、投资策略、股票仓位所占比例等因素对于收益波动



中国银行香港路支行 理财经理 司徒龙

产生直接影响,受债券市场及股票市场波动的影响较大。

投资建议:建议有市场投资经验的投资者来购买,比如二级债基,固收+策略的基金比较适合作为资产配置产品组合中增厚收益的“利器”,有丰富股票投资经验的投资者可以考虑做混合类或纯股票类基金,建议咨询专业的银行理财经理为您做产品的配置。

贵宾热线:0532-55731618

养老金融

你我他

中国银行特约

养老投资规划,宜早不宜迟,早一步规划,就少一份焦虑,多一份从容。养老投资规划其实就像登山选择路径时,要匹配自己的体力。养老投资选方案,要适配自己的风险承受能力。不能为了高收益,把养老钱投进高于自身风险承受能力的高风险产品,不过度配置、不盲目跟风,要选择适配产品,平衡好风险性和收益性,综合构建适合自己投资目标和偏好的养老投资组合。

下面将按照风险由低到高