

炎夏养生宜五清

盛夏燥热时节，年老体弱者常易因高温而诱发各种疾病。根据中医“热者凉之、燥者清之、虚者补之”的原则，清燥解热补虚乃盛夏养生之道，重中之重是做好“五清”：

1. 头脑宜清静

炎夏骄阳似火，高温蒸灼，让人感到困倦、烦躁不安，容易生气发怒。所以，首先要注重自身的精神调摄，保持恬静而愉快的情绪，学会缓解压力，避免过于激动烦躁，以防因躁助热，致心火内生。古人所说“静养勿躁”“调息静心”都有一定的道理，应避免因情志激越而伤神损体及诱发各种疾病。

2. 饮食宜清淡

炎夏饮食应以清淡质软、易于消化为主，少食高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食有清热、祛暑、敛汗、补液之效，有助于增进食欲。多吃新鲜蔬果如西红柿、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜、梨子之类。还可喝些绿茶、绿豆粥、酸梅汤等清凉饮品补水消热、生津开胃。但不可偏嗜寒凉之物，避免伤阳。不妨吃一些带酸味（加食醋）的料理，以激发食欲，还可杀灭病菌，预防胃肠道疾病。

3. 居室宜清凉

趁早晚室外气温较低时，将门窗打开通风换气；待气温渐高，及时关闭门窗，拉好窗

帘，利用风扇及空调来纳凉。保持凉爽生活环境，会使人心静神安。注意电风扇不能直对身体猛吹，尤其睡时风力应适宜并摇头送风。不要整日依赖空调，温度应控制在 26℃左右，每隔 2~3 小时换气一次，避免室内空气浑浊及引发“空调病”。

4. 游乐宜清幽

炎炎夏日不宜远途跋涉，最好就近寻幽。在凉风习习的清晨，可到树木繁茂的园林散步或锻炼，如练气功、打太极或做健身操等，吐故纳新，使精神爽利。傍晚，到公园或江滨湖畔乘凉漫步。晚上，在清凉之室，听听音乐、看看电视，或邀亲朋好友，品茗聊侃，同样惬意舒心。

5. 体虚宜清补

许多人一到夏季，常会感到“无病三分虚”。尤其平素体弱者，更易产生精神疲惫、食欲不振、口苦心烦、体重减轻等症状。中医强调：体虚者夏季除调节饮食外，宜适当清补。如取太子参 5~6 克或西洋参 1~2 克，泡开水代茶饮，能扶正气、除烦倦、祛暑生津等，为盛夏清补之佳品。必要时，可对症选用：沙参、玉竹、莲子、百合、芡实各 10 克，淮山、薏米各 15 克，水煎服；有清热降火、消暑解乏、祛湿开胃、除痰健肺的作用。

云南 陈日益

退休生活秀

家有“疫苗接种宣传员”

刚开始实施新冠病毒疫苗接种的时候，婆婆觉得自己年纪大，有高血压，心脏也不太好，犹豫着要不要去。可她听说六十岁以上的人，只要没有太严重的疾病，都是可以打的，便又早早去排了队，完成了接种，又说服公公去打疫苗。

婆婆兴奋地把健康码截图发在朋友圈，还配文“一点都不疼，没有任何不适，让我们一起‘苗苗苗’”。又在群里催大家去打针，宣传接种的好处，消除大家的顾虑。

婆婆得知我和老公都还没有打疫苗，直说现在疫情又开始严重，要响应国家号召，早点去接种。可是这阵子，我们社区疫苗紧张，队伍还排得不见尾，我想着等人少了再去。婆婆帮我查了我附近几家医院打疫苗的情况，把地址和电话发给我，还说，现在把所有的事都放下，先去打了疫苗再说。

老公这段时间工作忙，可婆婆一个电话接一个电话催他打针。实在拗不过，我们只好去排队打疫苗。将近三小时，才终于注射上了。见到我们的健康码上有疫苗的标识，婆婆这才放下心来。

不多一会儿，婆婆给我发来一个红包，说这是奖励我们打疫苗的红包。打个疫苗还有红包收，我被弄得哭笑不得。

除了在亲友群宣传疫苗接种的好处，婆婆还在她的广场舞群里宣传，很多老人都在她的说服下去打了疫苗。前几天，婆婆又转战到我们小区群里宣传起来，在婆婆的鼓动下，大家都积极地加入了疫苗接种的队伍中，个个在群里晒接种后镶金边的健康码。我知道，我家的这个“疫苗接种宣传员”功不可没。

湖南 刘德凤

晒作品

小院阴浓夏日长，
满架蔷薇溢清香。
蜜蜂飞舞忙采蜜，
翁媪院中觅清凉。

诗小院



山东 宫文婷

养生之道

智能设备让老人生活更轻松

智能设备利用得当，有助于老年人获得更加轻松、健康和舒适的生活。便携的智能医疗监护设备，让医疗数据的采集更加便捷；智能扫地机器人、自动炒菜机，能为老人减轻家务负担，体验到科技所带来的便利。

智能血压计 让血压结果远程互知

智能血压计主要是利用多种通信手段，将电子血压计的测量数据通过智能化处理上传到云端平台，让智能血压计的使用者、监护人及医护人员能够在任何时间、任何地点即时了解到使用者的测量数据，实现用户、医生、健康云三方互联。不再受距离限制，非常方便快捷。

红外人体感应器 可看护独居老人

独居老人普遍存在缺人照料，有病难医，有事难办的情况，而红外人体感应器可在老人在家出现意外时及时提供帮助。可以将红外感知仪安装在卫生间、厨房或卧室等地，当感知仪在设定的时间内没有检测到老人的活动迹象时，就会自动向信息平台（如社区物业监控室、红外线报警器安装公司、老人的子女或者赡养人等）发射求助信号。

智能扫地机器人 自动扫地拖地

除健康设备外，帮助老人减轻一些家务负担也是十分有必要的。现在有很多智能机器人，不仅能够清洁毛发、灰尘等碎屑物，还可以拖地。操作也非常简便，可以预约清洁时间、自动充电等，极大地解放了双手。

自动炒菜机 轻松完成烹饪

自动炒菜机是一种模拟人工烹饪过程的厨具，烹饪时无须看管，只需将所需的主料、配料等一次性投入，设定程序后，炒菜机会自动热油、翻炒，控制火候，很快一道菜就能出锅了。

江苏 李德志

主动用脑 保持大脑活力

老年人的脑血流量和脑供养量在逐渐下降。据统计，45 岁时每立方毫米的脑神经细胞为 7890 个，90 岁时降为 5800 个，减少 26%。脑的重量也会随着细胞数量的减少而减轻，如 64 岁时人脑的平均重量为 1235 克，80 岁时降为 1160 克。同时，脑内老年斑、神经纤维缠结、小软化灶和脂褐质等不利因素也会随着年龄增长而逐渐增多。

然而，大脑的调节代偿功能决定了脑力并不一定随着年龄的增长而衰退。通过科学方法测定发现，虽然由于器质性变化，老年人脑力劳动的能力有所降低，表现在反应变慢、记忆力差些，但逻辑理解、判断力还是比较准确的。根据上述特点，老年人要保持大脑的活力，应做到以下五点：

1、主动用脑 大脑功能“用进废退”。长期少用甚至停用大脑，会造成脑力的“废用性萎缩”。因此，适当使用和训练脑力，以激活大脑的各种功能是很重要的。用脑的方法很多，如书写、计算、下棋、玩游戏等，追求丰富多彩的生活是保持大脑活力的好方式。

2、注意饮食调节 日常饮食应以低盐、低脂、高蛋白食物为主，要多吃小麦、牛奶、豆制品、海产品、新鲜蔬果，少吃动物内脏等胆固醇含量高的食物。

3、要有充足的睡眠 老年人脑力劳动的耐受力减退，所以中午休息半个小时，有利于下午的精力。一般工作 1~2 小时后应休息 10~20 分钟，对恢复脑力也有帮助。最重要的是晚上要有好的睡眠，这是保持大脑活力的最有效措施。

4、避免过劳 由于老年人的耐力有所下降，因此要避免持续性的高强度脑力劳动。老年人不宜担负快节奏的紧张工作，一方面容易疲劳，另一方面也会因为不能胜任而对自己丧失信心。

5、适当的户外活动 老年人应经常到空气清新的户外进行活动，与他人交流等。肢体的协调运动可促进大脑的支配能力。随着心脏血液输出量的增加，大脑的血液循环和供养也会得到改善。多进行语言表达，对大脑功能也可产生良性刺激。

山东 王峰