

■养生之道

三伏天热浪滚滚 老人做好“三防三养”

进入三伏天，全国各地高温预警的红灯频频亮起。热浪滚滚，老年人该如何平安度过？《内经》云：“夏三月……夜卧早起，无厌于日，使志无怒……此夏气之应，养长之道也。”对于老年人来说，过三伏天应重点做到“三防三养”。

一、防中风。中医认为，夏应心，在液为汗。夏季燥热，暑气容易入心，心火旺盛则烦躁不安，因此老人应当警惕中风，特别是有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群，更要重视。最近长沙天气持续高温，一天刘奶奶在回家的路上觉得头晕、头痛、肢体麻木、乏力，到家后说话口齿不清，幸亏孙子在家，经询问后立即将奶奶送去医院，确诊为急性期中风。

老人应当如何预防中风？首先，“三高”及肥胖人群要严格遵守医嘱、控制相关指标；其次，要形成健康规律的作息方式，白天减少出行，锻炼时间调整到早上或傍晚，大量出汗时及时补充淡盐水或西瓜汁、绿豆汤等；最后要牢记“中风120”（即1张脸不对称，口角歪斜；2只手臂，单侧无力，不能上抬；0（聆）听，说话口齿不清），学会识别早期中风极为关键。

二、防中暑。三伏天高温、高湿，而老人循环系统功能较差，更容易因体温调定失衡引起中暑，严重可因热射病致死。防止中暑的三个步骤：第一、室内保持通风，通过风扇、空调等方式降低环境温度；第二、避免长时间在高温、高湿环境下

劳作，若出现头晕、口渴、注意力不集中，应立即停止劳作，前往阴凉处休息，及时补充水和盐分；若伴有昏迷、全身抽搐等情况，应立即就医；第三、老年人应按医嘱减少使用影响体温调节的药物。

三、防伤阳。炎热的夏季，各类冷饮、冰淇淋销量大增。然而，夏季过度贪凉饮冷容易损伤脾胃，诱发胃肠道疾患，对老年人来说更要少吃。此外，老人出汗后不宜立即洗冷水澡，应等待汗液吸收后再洗澡；使用空调时，室内外温差不要过大，也不宜长时间待在空调房。

除了“三防”，三伏天养生还要做到“三养”。

一、养心阳。老人容易阳气不足，主要表现为手脚冰凉、怕冷、容易心慌心悸，而患有冠心病的老人症状会在秋冬季节加重。因此老人在夏季要重视补益心阳：要顺应夏季昼长夜短的规律晚睡早起，中午可休息半小时缓解疲劳；适度运动，避免因运动过量、汗出过多而增加心脏负担；贴三伏贴、食用适量辛温之品、晒背等方式补益阳气。内外结合，达到补夏阳、治冬病的效果。

二、养脾健脾。三伏天，湿热盛行，湿邪困脾的时候，人体会有全身疲乏、肢体沉



重、胃口不好、舌头胖大、排便不爽等表现。老年人本身脾胃功能减退，易感湿邪，更要健脾祛湿。可食用薏米、赤小豆、冬瓜、白扁豆等健脾除湿；结合运动、泡脚等方式排汗祛湿；或服用藿香正气水、参苓白术散等。

三、养肝阴。天气闷热，体内肝火旺盛，人容易急躁易怒、精神不宁，当情绪波动较大时血压会升高，老人会出现头晕头痛，严重者可能会出现脑梗死、脑出血等，所以夏季要注重调节情志：要保持心态平和，情绪稳定；可在早晨和傍晚户外散步、打太极等方式放松心情；平时可泡菊花、决明子清肝火；因血压升高引起的头晕不适时，要及时服用降压药。

湖南中医药大学第一附属医院
老年病科副主任
副主任医师 张稳 吉梦莉

今夏我和老伴换了种饮食模式

我和老伴习惯于一日三餐、晚睡早起，可是，到了夏季，夜短昼长，天热难耐，除了休息不好，肚子还常感到饿。以往度夏，我们身体明显比秋冬季消瘦，感冒、肠胃病时有发生。今年夏天，我们调整了饮食生活方式，把原来的一日三餐改成了多餐多样，生活过得健康快乐起来。

我们暑夏的每日饮食安排大概是：早晨起床活动半小时，7点左右吃点馒头、煮鸡蛋、肉包子或煎饼、面条等食品，喝杯酸

奶或牛奶；上午9点左右吃点水果，如西瓜、桃子、葡萄等；11点半左右吃一餐营养粥。如小米红枣粥、绿豆糯米粥，或根据自己的兴趣添加少量花生米、莲籽，或豆类等其它杂粮。做好的粥，最好放温热后吃。中午休息后，到下午二点钟左右，做够两顿吃的正餐。下午3点吃一餐，晚上7点吃一餐。我们的正餐主要是大米饭和荤素搭配且营养合理的菜，如：少脂肪多蛋白的鱼、瘦肉、子鸡、蛋；维生素与矿物质含量多的黑木

耳、香菇、豆制品和番茄、丝瓜、黄瓜、南瓜、毛豆、葫芦、茄子、苋菜、空心菜等时令蔬菜。这些菜要轮换着吃。

由于老年人消化功能逐渐减退，食量越来越少，安排多餐、多样的饮食，每餐吃得不要太多，八成饱为宜。这样，有利于消化吸收，整天都感到很舒服。入夏以来，我们一直保持着原来的正常体重，也不再像以前那样易生病了。

武汉大学人民医院
罗照春

安全用耳 聆听世界

老年人助听器选配攻略(三)

配助听器的流程是什么？

首先由验配师与患者进行沟通，询问其病史、用药史、是否有助听器佩戴情况。其次，考察其听力情况、言语理解能力和语言障碍严重程度，进行判断。同时会跟进相关专业检查如外耳道检查、纯音测听、ABR检测（听性脑干诱发电位检查）等。综合这些结果后，为患者配置助听器。根据其情况进行个性化调适，之后再使用使用情况，是否与其匹配，并告知用时的注意事项。

目前助听器在适老化方面有什么特点？

对于因疾病影响致手部不灵活的老人而言，进行精细化操作存在一定困难。对此，充电款的助听器可以免去换电池的烦恼。

一些耳背的老人平日里打电话听不清，有些助听器内置了通话功能，轻轻推一下便可以直接打电话，十分方便。还有些助听器同时具备健康监测功能，与手机APP连接，可监测心跳等数值等，可及时通知到监护人。

使用助听器，有哪些需要注意的地方？

1. 平日里需爱惜使用，常清洁保养，注意防潮、防水、防汗。防水包括防汗水腐蚀，出汗较多者须定时用干净软布清洁助听器后，放入专用干燥盒内，并于每月定期去专业机构进行真空抽湿。
2. 应小心防摔，因助听器内部零件非常细小，若摔落导致其移位，则会影响使用。
3. 避免一些错误的用法。如上电池时注意勿上反；不要硬塞硬戴。

刚佩戴助听器，如何快速适应？

1. 初次佩戴助听器，可以先在安静环境下试戴，专注一对一的聊天。没人的时候，试着大声朗读，帮助适应自己讲话的声音。
2. 佩戴助听器有个适应的过程，比如第一周，要求在安静的环境里佩戴1~2个小时。继而时间由短到长，环境由安静到复杂。耳背的老年人配备助听器，刚开始可能会不适应，甚至导致头晕等症状，因此要循序渐进。
3. 多进行聆听训练，试着寻找所有环境声音的来源：闹钟滴答声、水流声、走路声或宠物的叫声。此外，还可以多听听有声书或广播，帮助锻炼言语分辨能力。
4. 适当休息。刚配助听器时，戴的时间不宜过长。第一天戴2~3小时，感到疲惫或不适就取下来休息一下。之后每天再多增加一点佩戴时间，直到每天戴8小时以上。

助听器不慎损坏该怎么办？

助听器如果进水，应先将其擦干，不要启动，否则易导致其烧坏。应尽快送去专业机构处理。如果内部重要零件如芯片、喇叭等损坏，则需送回工厂返修。（完）

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科
主治医师、博士 彭韬
健耳听力助听器四级验配师 罗思宁

晒作品



生命的旅程(摄影)

李陶