



进入夏季后，气温逐渐上升，人体的肠胃以及身体其他功能受到影响，容易出现食欲下降、消化不良等情况。这时一定要注意中老年人夏季养生的工作，在生活以及饮食方面进行调养，保持身心健康。

老年人夏季养生 注意四个方面

一、饮食方面

1. 不吃变质食物 老年人的肠胃功能较弱，夏季天气炎热，很多食物容易腐烂和变质，饮食需要特别注意，不能吃已经变质的食物，放入冰箱之中的食物也需要加热之后再食用。

2. 少吃肉食 很多老年人的饮食之中，肉类或脂肪类的食物较多，这并不利于身体健康。不仅会导致身体中出现营养失衡以及新陈代谢紊乱的情况，同时也更容易患上高血压或者高血脂等疾病。

夏天经常吃肉容易出现上火的情况。应多吃一些具有健脾消暑的食物，常见的有苦瓜、豆腐以及绿豆和玉米等，尽量少吃不容易消化，且过于油腻、辛辣的食物。

3. 少喝冷饮 多吃生冷的食物或冷饮，对于脾胃的损伤较大。虽然冷饮能够有效地消暑解热，但对消化道黏膜会产生很不利的刺激，不仅蠕动速度变慢，甚至会出现痉挛、肚子痛的情况。

二、运动方面

1. 晨练不宜过早 夏天昼长夜短，天亮得早，不少老年人天一亮就起床，出门锻炼。其实，这样做是不科学的。清晨空气中的二氧化碳浓度较高，不宜进行室外运动。经过夜间长时间的睡眠，早晨人体失水较多、血液较黏稠，再加上天热，体内的水分蒸发较多，过早晨练容易引发中老年人心血管疾病。因此，晨练不宜太早；黄昏时锻炼身体较好，建议在这个时间段进行有氧运动。

2. 避开高温时段 应避免在中午或下午锻炼，因这时暑热湿盛，容易引起中暑或其他意外。

3. 选择阴凉的地方 锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带，不宜

在日光照射下锻炼，更不宜赤膊露体锻炼。

4. 锻炼前做准备运动 锻炼前应先活动一下躯体，扭扭腰、抬抬腿、放松肌肉、活动关节，以提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而引发意外损伤。

5. 及时补充水分 锻炼时，人体出汗多，水分消耗大，要及时补充足量的水分和盐分。锻炼前，最好适量喝些淡盐开水或绿豆汤等，以补充水分和电解质，还有利于清热解暑。

6. 运动量要适度 中老年人对高温环境适应性较差，耐受力弱，运动时一定要量力而行，循序渐进，不宜太过激烈。同时，锻炼时间最好不要超过40分钟。

三、防护方面

1. 注意防暑降温 及时开门窗通风，使空气对流，保持室内空气新鲜。经常用凉水拖地，可保持空气湿度，还可使室内降温。如室内有空调装置，温度不可降得过低，以免温差过大引起“空调病”。老年人因抗高温能力差，白天应尽量减少外出。家里要常备防暑药物，如十滴水、风油精等。

2. 注意个人卫生 炎热潮湿的夏天，汗孔和汗腺易被堵塞，汗滞留在皮内引起痱子；日光照射过久，可发生日光性皮炎；汗液为细菌生长提供了营养，容易发生化脓性皮肤病。因此，老年人要勤洗澡勤换衣，保持汗腺畅通和皮肤清洁卫生。

四、心理方面

老人容易感到疲劳和乏力，引起抑郁、焦虑等心理问题。需要注意心理健康，保持积极的心态，可通过与家人、朋友交流、参加社交活动、听音乐等方式，来缓解压力和疲劳。

洞口县人民医院临床药学办
副主任 王点

常做抖腿运动 有益健康

坐在凳子上双腿或单腿不停地抖动、摇晃，有人说这是一种坏习惯。但专家对此进行了科学的调查研究后，得出结论认为，习惯性下肢抖动摇晃对养生保健大有好处。抖动双腿时，两腿的肌肉不停地收缩和放松，膝关节和踝关节也不停地运动，这就锻炼了双腿的肌肉、骨骼和关节，使其逐渐发达，粗壮有力。

旋脚运动 右脚向前抬起，脚尖由里向外（顺时针）旋转15圈，再由外向里（逆时针）旋转15圈；然后再换脚做同样动作。

转膝运动 上体前屈，两手扶膝，两膝弯曲，先两膝同时按顺时针方向旋转15次，再按逆时针方向旋转15次；两膝分别同时由外向里转15次，再分别由里向外转15次。

踢蹬运动 两腿交替向前高踢腿各15次；两腿后踢，后脚跟踢至臀部，各踢15次。

下蹲运动 两脚跟离地，松腰屈膝下蹲，蹲时上下颤动10次，慢慢起立，脚跟落地。反复做6次。

压腿运动 右腿屈膝成骑马式，手扶同侧膝，虎口向下，上体向右前方前俯深屈，臀部向左摆出，眼看左足尖，左手用力按压左膝4次。然后臀部向右摆出，眼看右足尖，右手用力按压右膝4次。左右交替各做4次。

跳跃运动 原地上下跳跃，共跳15次。跳动时，上肢可随之上下摆动，上至头高，下至小腹，手指并拢呈单掌。

徐州市医科大学附属医院
第三医院中医内科
副主任中医师 单克锋

长时间憋气危害大

老年人在某些场合或是生气、过于紧张时，就会不由自主地闭住呼吸而产生憋气；便秘时，排便过程中有时也会不自愿憋气。癔病患者呈木僵状态时往往伴有憋气现象。老年人本身有心血管病变，长时间憋气会导致老年人出现胸闷、心悸、头晕甚至诱发心绞痛、心肌梗死、急性脑血管病等严重生命危险。

老年人要尽量避免憋气，尤其不能长时间憋气，以防意外。针对日常生活中发生的憋气问题，老年人应从以下几个方面进行预防。

保持乐观平和 遇事时不要过分着急，以避免精神紧张，遇到矛盾时控制好自己的情绪，以防止过于气恼，并调整好自己的呼吸，通过缓慢深呼吸使自己得以放松，有利于稳定情绪，防止憋气。

饮食调理 饮食宜清淡、易消化，注意多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，以防止便秘，避免因排便困难而引起憋气问题。

适宜运动 运动可增强肠胃蠕动，有利于预防便秘。运动项目选择要适宜，以有氧运动为主，并在运动中注意换气，莫随意憋气。

对心血管病进行防治 以改善血管功能，这样可减轻憋气对老年人的负面影响，避免诱发心脑血管事件。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所主治医师 胡佑志

■养生之道

饥梳头 饱洗澡

明代杨慎的经学代表作《升庵经说》记载：“沐必饮食，以盈气也。俗谚云：‘饥梳头，饱洗澡。’”意思是说，梳头的时间选择在吃饭前比较好，洗澡的时间选择在吃饭后比较好。此说法是古人的养生经验，当下依然值得借鉴。

中医认为，饭前人头部的血液循环处于平稳状态，饭后人头部的血液循环加快，全身气血充足。饭前梳头有助头部接受梳子的反复刺激，疏通经络，而且能避免进食引起的机体新陈代谢状况的变化导致头部不适或造成相关伤害。饭后洗澡，一是有充足的能量供给，利用全身毛孔充分舒张的功能，促使排邪；二是避免因饥饿

引起的无力、眩晕、休克等身体不适。

头被称为“精明之府”，有经络与全身相通，有穴位主气血流注。适当刺激头部某些穴位有利改善大脑乃至全身的功能，达到防病健身的目的。头部分布的主要穴位有100多个，梳头经过的百会、太阳、玉枕、风池等穴位，在梳子的反复按摩刺激下，达到调节头部神经功能，促进头部气流通的目的，从而有益健康。其他不同区域的穴位有不同作用，如前侧头区的穴位有治疗眼、鼻病的功能，后头区的穴位有清醒头脑的功能，后脑勺区的穴位有安神定志和治疗嗜睡、咽喉疼痛的功能等。

河南省周口市建安路南老年协会
朱广凯

晒作品



金色的梦 (摄影)

安徽 李陶