



冬天老年人保健膝关节的中医疗法

- 1.每晚热水泡脚。
- 2.膝关节遇冷加重,属肾阳虚型,可服金匮肾气丸。或制附片10克,用纱布包缝好,与猪肉或羊肉用开水同煮,或先用文火煮30分钟,再用文火煮三小时以上,喝汤吃肉不吃附片本身。(注意:煎煮过程中要加开水,不加凉水)
- 3.可服小活络丹或大活络丹。
- 4.局部可贴敷他林药胶布,或伤湿止痛类中药膏贴。
- 5.多吃羊肉、鸡肉等温性食物。
- 6.避免受寒,裤子要穿暖,膝部加厚。
- 7.多做膝关节运动。
- 8.常做穴位按摩:膝眼(腿伸直时膝盖骨的两侧凹陷处)、委中(窝正中)、足三里(外膝眼下三寸)、阳陵泉(外膝眼下一寸,腓骨小头微下方四陷中)、膝阳关(阳陵泉上三寸)、环跳(股骨大转子最高点与胫骨裂孔的外1/3处)。(健康网)

老人安全过冬要做好如下几点

- 1.提前做好御寒准备,减少外出活动时间。在寒流来时,及时添加衣服,注意保暖,预防感冒。
- 2.多饮水。医学研究证明,寒冷可引起纤维蛋白升高,纤维蛋白可加速血液凝固,使血液更加粘稠,因而容易形成血栓堵塞血管。因而,老年人过冬应多饮水,特别是患冠心病、糖尿病、高血压病的老年人。最好每天起床后喝300毫升温开水使血液稀释,并能加速代谢产物的排泄。
- 3.避免情绪激动,不可过度劳累等。少吸烟喝酒,身体有不随随时向医生咨询。
- 4.注意脚的保暖。冬天脚最易受凉,脚掌与呼吸粘膜之间存在天然的联系,一旦脚受凉,便会反射性地引起上呼吸道粘膜抵抗力下降,引起上呼吸道感染。
- 另外,脚部受凉还会导致消化不良、腹胀、腹泻等。因此,冬天睡觉时,脚下应盖得暖些。



老年人冬季洗澡不宜过多

专家指出,冬季洗澡不宜过于频繁,特别是老年人,不但应减少洗澡的次数,而且在洗澡以后还应养成及时补水的习惯。

冬季气温变化快,洗澡后如果不注意保暖,容易诱发呼吸道疾病,老年人和孩子的抵抗力差,应该适当减少洗澡次数。另外,老年人皮脂腺萎缩,分泌不够旺盛,洗澡容易导致肌肤缺水。特别是老

年人的心肌收缩力差,血管弹性减退,管腔变窄,血流速度相对比较缓慢,一旦体内水分缺乏,血黏稠度增加,可造成血液凝固,阻塞血管,有发生脑血栓而导致半身麻痹和瘫痪的危险。

专家建议,老年人沐浴后,应该先休息一会儿来恢复体力,然后慢慢地饮一杯温开水,以补充洗澡“丢掉”的水分。

(健康网)

由于老年人消化吸收和体内代谢功能有所降低,冬天吃东西的食欲也有所降低,容易缺乏钾、钙、钠等元素,再加上冬季尿多,使无机盐随尿排出的量有所增加,那么老年人冬天吃什么好呢?回答是应多吃些富含无机盐的食物,如虾米、虾皮、猪肝、芝麻酱和香蕉等。狗肉、牛肉、羊肉是老年人冬季滋补佳品,还有母鸡、蹄筋、牛奶、豆浆等,都可增加热量。比如牛肉加黄酒、葱、姜用沙锅炖熟,吃肉喝汤,或者是火锅涮羊肉。还有鸡肉、鱼类等都有利于强筋壮骨。

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”说明冬季补充营养食物,对来年春季发病季节抵抗疾病有

老年人冬天吃什么好

利,对此老年朋友应予以重视。肾色是黑色,属冬天,所以黑色的食品有益肾抗衰老作用。尤其在冬天,更应该养肾。因此,冬天应适当多吃黑桑葚、黑芝麻、黑米、黑豆、何首乌、熟地等黑色食品。

另外,人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁常表现为产热量少、

老年人怎样安全过冬

冬天来了,普降大雪,气温降低,对老年人来说,冬天可不是一个好季节。老年人如何顺利度过冬天呢?专家有如下几点建议:

●体温不能过低

老年人的新陈代谢速度较慢,所以体温会相对年轻人低些。在寒天地冻的环境中待太久,会令身体迅速损失热量,造成体温过低。当屋外温度降到零下10摄氏度以下时,最好不要外出,尤其刮风时尽量不外出;如必须外出,一定不要待太久;戴条围巾或口罩护住嘴和鼻子,以防止寒冷的空气侵入肺里;由于潮湿的衣服会很快让身体打冷战,所以尽量保持干爽。如果已经开始打冷战了,就赶紧回到屋里,因为这是体热正

老人过冬天 一天三喝保健康

寒冷的冬天已经悄悄来临了,冬天很容易出现各种问题,皮肤干燥,各项机体功能下降,尤其是上了年纪的老年人要想安然度过寒冬,应注意冬季养生保健。

为了老年人安然度过寒冷的冬季,专家建议:早晚饭喝粥,午饭喝汤,晚睡前喝牛奶、豆浆,是老人冬季抗寒保健的好方法。

晚睡前喝牛奶、豆浆:中医认为牛奶具有“补虚益肾、生津润肺、益气养血”的作用,尤其是老年人最宜服用。若不适合喝牛奶或不爱喝牛奶,可以改喝豆浆。中医认为,豆浆有补虚损、润肠胃、清肺火、化痰的作用。豆浆不仅同样可以补充人体大量水分,而且营养丰富,只含蛋白质,不含胆固醇,对于患有高血脂、高血压的中老年人非常有益。

老年人:寒冬晨练不要太早

人们总认为,晨练越早,空气越新鲜。其实,室外的空气并不是越早越新鲜,特别是冬季,室外昼夜温差大,在后半夜常会出现近地面的逆温层,清晨气温低,在低温无风的条件下,一些污染物会徘徊在低空中不易扩散出去,只有当太阳慢慢升起,地表气温逐渐升高,污染物才会向高空扩散。

另外,清晨人体的生理功能处于一天中的最低潮,体温最低,心率低,血压也低,冬天室内外温差又最大。人们在清晨起床后从室内立即到室外,处在生理功能低潮的机体就很难适应这种变化,使人感觉不舒服。特别是对有心脑血管疾病的老人,严重时会造成致命的危害。

因而,专家们一致认为,老年人寒冬晨练,不要起得太早,还要注意相关的事项,才能确保健康和平安。

一是在太阳升起后才锻炼:太阳出来了,徘徊在低空的污染物向高空扩散后,低空的空气相对来说就新鲜了,冬季空气洁净程度在上午8时以前和下午5时以后最差,锻炼的最佳时间应是上午9时至11时。并要选择没有雾的时候进行,因为雾中溶解了许多有毒物质,吸附着尘埃和病菌等,在雾中运动病菌会大量吸入体内,引发疾病。

二是不要空腹进行锻炼:空腹晨练是一种潜在的危险,常会因晨练时体力的消耗,能量供应不足,会出现头晕、心慌、腿软、站立不稳。老年人或心脏病原有老病者,心脏供血不足还会发生摔

体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。而海带正是人类摄取钙、铁的宝库。每100克海带中含钙高达1177毫克,含铁高达150毫克,所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。

此外,海带含碘丰富,而碘能促进甲状腺素分泌,产生热量。一般成年人需要的微量元素碘为150微克左右,而100克海带中,竟含碘240毫克。

此外提示,其他辛辣或阳性食品也有御寒功效,如胡椒、洋葱、栗子等都温暖机体,产生热量。而羊肉、虾、海参等富含蛋白质及脂肪,有温中暖下、补气生血的功能。(科技)

在损失的信号。

冬季老人锻炼的时间也不宜过长,尤其患有冠心病、肺心病的老年人,最好选择在室内锻炼,锻炼的时间以半个小时至40分钟之间为宜。

●防冻伤

鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指和脚趾都是容易冻伤的部位,要注意平时对这些部位的保暖。其中,患有心脏病及其他循环系统疾病的人尤其要注意。老年人出门的时候,要把身体所有部位裹严;如果皮肤冻得发红、发暗或开始疼了,就要立刻回到屋里;了解冻伤的征兆:皮肤冻得变白或变浅黄色,皮肤摸起来变硬或麻木了,体温降低等。如果出现上述症状,最好去看医生。



加百合能润肺安神;加羊肉能益气血、补肾虚、暖脾胃;加芝麻能益肝肾、润五脏;加赤小豆能健脾利水、益气减肥;加核桃能补肾、益肺、润肠。

(健康网)

老年人:寒冬晨练不要太早

倒甚至猝死。因此,参加晨练前先要吃点东西,如喝一杯温热的豆浆、牛奶、藕粉等,再吃上几片面包或糕饼,也可以喝上一碗粥加上几样小菜,食后既感舒服又有营养。但不要吃得太饱,饱腹后锻炼也会不利健康的。

三是锻炼前应先室内热身:冬季起床后不要急着外出晨练,尤其是患有心脏病者,更不可一起床后就马上跑到室外,以免骤然吸入冷空气受刺激而引发和加重病变。应该先在屋子里做些热身运动,比如活动一下肌肉和关节,待身体发暖后再到室外。外出时,要注意防寒保暖,冬冻开始要多穿些衣服,戴帽子、手套等。经过10分钟热身活动后,待身体发热时再逐渐减衣服。锻炼结束后,应擦干身上的汗水,并立即穿上干净衣服。

四是要挑选一个好的场所:晨练的地点最好要远离交通要道、街边花园、路边绿化地带容易遭到汽车尾气的污染。晨练也不宜在树丛中锻炼,因为没有阳光照射,树木本身的呼吸作用会产生大量二氧化碳,长期在树林中锻炼会出现头昏、身体不适的感觉。最理想的晨练环境,是在庭院空旷地,或是公园深处靠近水面的地方,此时此地的空气最为新鲜洁净。

五是要选择适宜的运动项目:冬炼要根据年龄、健康状况、体质水平等不同情况,恰当地选择冬冻方式和强度。由于老年人组织脏器的生理机能降低,且常伴有不同程度的动脉硬化及老年性疾病,不宜进行剧烈活动,

体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。而海带正是人类摄取钙、铁的宝库。每100克海带中含钙高达1177毫克,含铁高达150毫克,所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。

此外,海带含碘丰富,而碘能促进甲状腺素分泌,产生热量。一般成年人需要的微量元素碘为150微克左右,而100克海带中,竟含碘240毫克。

此外提示,其他辛辣或阳性食品也有御寒功效,如胡椒、洋葱、栗子等都温暖机体,产生热量。而羊肉、虾、海参等富含蛋白质及脂肪,有温中暖下、补气生血的功能。(科技)

●防摔跤

摔跤对老年人来说,常常是致命的,在冬天尤其如此。为了降低滑倒的风险,一旦下雪,老年人要做到不在结冰或有雪的路上行走,最好不要出门,出门时必须有人陪同;要穿有防滑底的鞋;用拐杖的老人,确认拐杖的橡胶底完好,如果已经磨平,赶紧换一个,以防止在外行走时滑倒。

●铲雪时防受伤

天气寒冷时,为保持体温,老人的心脏负荷会加重,所以在户外劳动时一定要多加注意。另外,铲雪用的铁铲可能会对老人造成伤害,所以如果老人的平衡能力不太好,或者患有骨质疏松症,类似的工作最好不要做。

(健康网)

午饭喝汤:通过喝不同的汤,就能起到相应的养生保健,增加营养,强壮体质、促进新陈代谢、加强免疫功能等作用。用萝卜烧汤能顺气、消食、化痰、止咳;用冬瓜烧汤能清热、利小便、减肥;用番茄烧汤能生津止渴、开胃消食;用海带和紫菜烧汤能降低血压、降低血脂、抗癌。

早晚饭喝粥:粥属于半流质的清淡饮食,煮粥的时候一定要强调“稀薄而黏稠”,即不能太稀如水,更不可稠厚如饭。

煮粥时加入参,可以益元气、补五脏、抗衰老;生姜粥能暖脾胃、散风寒;加白扁豆可以祛暑湿、补脾胃;加山药能健脾胃、补肺肾;

加百合能润肺安神;加羊肉能益气血、补肾虚、暖脾胃;加芝麻能益肝肾、润五脏;加赤小豆能健脾利水、益气减肥;加核桃能补肾、益肺、润肠。

(健康网)

老年人:寒冬晨练不要太早



不宜进行倒立、较长时间低头、骤然前倾弯腰、快速下蹲、仰卧起坐等活动,以免发生意外。应选择中小强度的运动项目,如太极拳、气功、散步、快走、徒手操、健身舞、医疗体操等。每次锻炼时间不宜过长,一般以半小时左右为宜。

六是锻炼要注意安全:安全是老年人冬冻中的头等大事。要注意预防运动意外、运动创伤和疾病发作。锻炼前要做好准备活动,应遵循循序渐进的原则,开始时缓慢,将肌肉和关节活动开,随后逐渐增大活动量,并慢慢减量而结束运动,运动后应继续做些缓慢的放松活动。应避免运动量过于集中在某一部位,一有异常情况,应立即停止锻炼。老年人冬冻前对自己的健康状况要有充分的认识,最好做一次全面身体检查,患有心肺等慢性疾病者,应按医嘱进行锻炼,并随身携带急救药品,争取结伴或集体冬冻,以防不测。

(健康报)



冬季来临,大雪飞扬,气温下降,对老年人来说是个较难适应的季节。老年人过冬要注意些什么?老年人如何安全过冬?就此问题我们编发了一组稿件,以帮助老年人安全过冬。



老人安全过冬注意三点

冬季来临,对老人来说是一个较难适应的季节,老年人应注意以下几个方面:

一是饮食有度。冬季天气冷,老人可多吃一些肉类和高热能食品,以适当补充热量,但也要适可而止,若过食油腻,则痰湿顿生,对心脑血管疾病有害无益。再如,《千金要方》曰:“冬七十二日,省咸增苦,以养肾气”,也就是说老年人冬季可选择食用苦瓜、白果等苦味食物,而少食过咸之物,对于养生保健,防患未然都是有一定作用。

二是适当运动。冬季老人户外活动少,但还是要坚持锻炼。冬季晨练不能过早,应在太阳出

来后再进行,活动要掌握“度”,“养生之道,常欲小劳,但莫大疲”,量力而行,贵在坚持。

三是免疫调节。老人免疫功能相对较弱,随着脏腑组织的老化,其功能日益衰退,如再感受病毒入侵,发病后病情就会较重。如在传染病流行时,老人不但感染率高,而且发生并发症的比例也高。尤其在冬季,老年人极易感冒,且常诱发肺炎等。所以,冬天老人不仅要做好御寒保暖,还要注意免疫调节,辅以一些可以双向调节免疫功能的健康产品等。对提高自身防病抗病的能力是有好处的。

(老年报)

“五戒”老年人运动必须注意

老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量也明显减退;神经系统反应较慢,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此老年人的运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到活动的练习,如太极拳、步行、慢跑等都很合适。

戒激烈竞赛 一些比较激烈的运动竞赛对老年人不适宜,一方面由于老年人各器官功能下降,体力运动虽慢,协调能力差,易发生运动损伤;另一方面,激烈的竞赛易使情绪过分激动,容易诱发意外。

戒屏气使劲 平时我们的胸腔腔内压力低于大气压,称胸腔负压,这有利于静脉血液流回心脏,而屏气时胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,心输出量减少,因而脑的血液供应也减少,故易发生头晕、目眩,严重者可发生昏厥;而屏气完毕时,血液骤然大量回心,会使心输出量骤增,血压上升,脑血供也猛然增加,易发生脑血管意外。因此老年人运动时一定要注意呼吸顺畅自然,切忌屏气使劲。

戒头部位位置变换 如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等,都是属于头部移动的动作。这些动作会使血液向头部流动,老年人血管壁变硬,弹力又差,一旦经受不住发生血管破裂,就会造成脑溢血,重者危及生命。

戒负重练习 老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量也明显减退;神经系统反应较慢,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此老年人的运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到活动的练习,如太极拳、步行、慢跑等都很合适。

戒急于求成 活动量过大或增加过快往往是老年人发生意外损伤的原因之一。老年人由于生理功能降低,对体力负荷的适应能力较差,因而在运动时应有较长的适应阶段。30岁以上的人,年龄每增长10岁,对负荷的适应时间约延长40%。因此锻炼时要循序渐进,对一定的运动负荷适应后再慢慢增加活动量,切忌操之过急而使活动量负荷过大。

(健康报)

冬季,老人预防一早一晚猝

发疾病应采取以下措施。一是睡前不喝茶水不饮酒,保证睡眠时情绪稳定,减少夜间起床排尿次数。二是必要起床时,行动要缓慢,做到“三个半分钟”,即醒后在床上躺半分钟,在床上坐半分钟,下肢着地要停半分钟。如此,可使人的交感、副交感神经调节渐次达到平衡状态。三是高危病人夜

晚起床要有人陪护。身体不好的老人最好不要早起晨练。老人住的房间既要通风又要保暖。有条件的家庭,可置备制氧器,一早一晚让老人适度吸氧。以让老人平安度过严冬。

(老年时报)