

老年人夏季如何养生

古往今来,增进健康、延年益寿,是人类永恒的主题。夏季养生保健是一年中最关键的季节,夏季也是阳气最盛的季节。

夏季气候炎热,是人体新陈代谢旺盛的时期,人体阳气外发,伏阴在内,此时要顺应自然,注意养生,对防病健身、延年益寿是大有裨益的。

谈到老年人的夏季养生,要从精神调养、起居调养、饮食调养、运动调养四个方面谈。

精神调养

夏季烈日酷暑,腠理开泄,汗液外泄,汗为心之液,心气最易耗伤。在炎热的夏季,尤其要重视精神的调养。夏季神气调养要做到神清气和,快乐欢畅,胸怀宽阔,使心神得养。在万物繁荣的夏天,应有广泛的兴趣爱好。利用业余时间多参加一些有意义的文体活动,如果条件许可,还可参加夏令营活动,外出旅游,消暑避暑等,这样即使人心旷神怡,又可以锻炼身体。

起居调养

夏季是人心火旺,肺气衰的季节,人应该晚睡早起,顺应自然,保养阳气。晚些入睡,以顺应自然阴气的不足,早些起床,以顺应阳气的充盛。因为夏天太阳升的早,清晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有益处,夏季

多阳光,不要厌恶日长天热,仍坚持参加劳动和体育锻炼。由于夏天中午气温特别高,晚上睡眠时间较短,要适当午睡,以消除疲劳,保持充沛的精力。

夏季暑热湿盛,宜防暴晒降室温,但不可只图一时之快过于避热趋凉,切不可在室外露宿、卧居潮湿之处及坐冷地。睡眠时亦不可让电扇直吹,有空调设备的房间,亦要注意室内外温差不要过大。在树荫下、过道里,凉台上乘凉的时间不宜太长,夏夜室外乘凉归寝不可太晚。因为夏季暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,机体最易受风寒湿邪侵袭。如果不注意调摄,人体气血虚弱,再遇外邪入侵,很容易引起手足麻木、面瘫等病。在衣着方面,由于夏天天热多汗,衣服要薄一些,衣衫要勤洗勤换。

饮食调养

夏季气候炎热,人体气血趋向体表,形成阳气在外,阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱,食物调养应着眼于清热避暑,健脾益气。因此,饮食宜选清淡爽口,少油腻易消化的食物。适当选具有酸味的,辛香的食物,以增强食欲。

夏季的饮食要多辛温,少苦寒,节冷饮。酷暑盛夏,因出汗很多,常感口渴,所以适当用些冷饮,可帮助体内散发热量,补充水分,盐类和维生素,起到清热解暑的作用,如西瓜、绿豆汁、赤小豆汤等,皆

有良好的清暑解渴的作用,但切忌因贪凉而暴吃冷饮、冷水、凉菜、生冷瓜果等。

夏天要特别注意饮食卫生,预防肠道传染病的发生。由于夏天喝水过多,冲淡了胃液,降低了胃液的杀菌力,使致病微生物容易通过胃进入肠道;另一方面,湿热的天气环境也适合微生物的生长繁殖,食物极易腐败变质。因此,夏天必须把好“病从口入”这一关,不吃腐败变质的食物,不喝生水,生吃蔬菜瓜果一定要洗干净,养成良好的饮食卫生习惯。

运动调养

俗话说:“冬练三九,下练三伏。”夏天的运动锻炼对健康起着重要的作用。

夏季经常参加锻炼,可增强体质,提高机体的抗病能力。夏天气候炎热,人体消耗较大,若长时间在阳光下锻炼可能引起中暑,所以,只有安排合理才能收到好的健身效果。

首先运动的时间安排合理,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外运动锻炼,清晨起来到公园、河边、湖边、庭院等空气清新处迎着朝阳,选择合适的项目锻炼,

如慢跑、太极拳、气功、广播体操等。晚饭后,到外边悠闲的散步,对身体大有好处。在假日或合适的时间去江河、湖海进行游泳锻炼,最益于调节情志,消除疲劳,增进健康。

其次,夏日锻炼要做好必要的防护措施。在阳光下锻炼时,要戴上白色遮阳帽或草帽,避免阳光直射头部。锻炼时穿的衣服以松软、宽大、色浅、便于身体散热的样式为好。室内锻炼要敞开窗户,使空气流通。露天室外锻炼,出汗较多时,可适当饮些盐开水,不要喝大量的凉开水;如果运动之后满身大汗,不要用冷水冲头或冷水浴,这样容易感冒,或引起关节疼痛。最好洗个热水澡,既可以消除疲劳,又使人感到格外舒服。

另外,夏天锻炼的运动量要适度,不要过度疲劳。患有高血压、心脏病、肥胖症病人及年老体弱者,不宜在烈日下或高温环境中进行运动锻炼。(养生)



夏季老年人怎样锻炼身体

老年人参加体育锻炼要量力而行,要遵守体育锻炼的原则,保持良好的情绪,避免精神过度紧张和超负荷运动。

近年来,喜欢体育锻炼的老年人越来越多。尽管大多数老人运动项目强度较小,但不正确的锻炼方法仍导致许多疾病,特别是软组织损伤。因为老年期软组织退化较快,且损伤后不易恢复,所以,老年人参加体育锻炼,除选择较小负荷的项目以外,还应量力而行,持之以恒,同时还要遵循世界卫生组织发布的有关老年人锻炼的五项指导原则:

应特别重视有助于心血管健康的运动等 专家们认为,鉴于心血管疾病已成为威胁老年人的“第一杀手”,老年人有意识地锻炼心血管就显得格外重要。为保证心血管确实得到有效锻炼,专家们建议有条件的老年人每周都应从事3~5次、每次30~60分钟的不同类型运动,强度从温和至稍稍剧烈,这也就是说,增加40%~85%的心跳频率。

应重视重量训练 以前的观点是老人并不适宜从事重量训练,其实适度的重量训练对减缓骨质丧失、防止肌肉萎缩、维持各器官的正常功能均能起到积极作用。当然,老年人应选择轻量、安全的重量训练,如举小沙袋、握小杠铃、拉轻型弹簧带等,而且每次不宜时间过长,以免导致可能的受伤。

老年高血压病人如何安全度夏

夏天,气温升高,湿度增大,人体出汗多,血液粘稠度高,患有高血压的老年人常会出现情绪烦躁、头昏脑胀、血压波动等症状。在加上许多老人认识上存在误区,觉得夏天血压相对冬天低,有的老人还会自行停药。因这类因素导致老年心脑血管意外的病例屡见不鲜。所以加强老年高血压病人夏天保健指导,使他们顺利安全度夏显得非常重要。

生活规律,起居有序 由于暑热,老人晚间入睡较晚,一般老人都有晨练的习惯,因此夏天建议老人早晨不宜过早起床,因为早晨血液粘稠度高容易诱发心脑血管意外。中午要适当休息,以补充睡眠不足。白天不宜过多地进行室外活动,在空调房间,室温不宜调得太低,一般以25℃左右为宜。高血压病人不宜长时间在空调房中,否则容易出现头昏不适等症。

夏天仍要坚持锻炼 有的老人认识上有些误区,认为夏天不能锻炼,因为出汗多反而会引起血压增高。建议老人夏天仍要坚持锻炼,高血压病人多运动可以扩张外周血管使血压降低,但要适度运动,最好晚上锻炼,做些散步、打太极拳、慢跑等运动,切忌剧烈运动,以微汗为宜。

调整药物剂量 大部分高血压老人由于气温高,外周小血管扩张,血压可有所降低,但有些老人由于睡眠不好,心情烦躁而导致血压升高,因此夏天老人一天中血压可出现较大的波动。有条件的话应对老人经常测量血压,并请专科医生调整药物剂量,保持血压稳定。

饮食清淡新鲜 夏季,人的消化道功能减退,食欲下降,水分丢失较多。老年高血压病人一方面饮食宜清淡,同时要富有营养,多饮水即使口不渴也要多饮水,以防止血液黏度升高。俗话说:药补不如食补,高血压病的饮食疗法,是中医的传统疗法,早期患者,在合理饮食的同时,可选用食疗,用以平衡阴阳,调和气

注意维持体能运动的“平衡” 适度的运动对老年人同样重要。但没有哪一项单一的运动适应任何人。体能运动的“平衡”应包括肌肉伸展、重量训练、弹性训练等多种方面的运动。至于如何搭配,则视个人状况而定,其中最重要的考虑因素之一是年龄。

高龄老人和体质衰弱者也应参与运动 传统的观念是高龄老人(一般指80岁以上)和体质衰弱者参加运动往往弊多利少,但新的健身观点却提倡高龄老人和体质衰弱者同样应尽可能多地参与锻炼,因为对他们来说,久坐(或久卧)不动即意味着加速老化。当然,他们应尽量选择那些副作用较小的运动,如以慢走替代跑步,游泳替代健身操等。

关注与锻炼相关的心理因素 锻炼须持之以恒,这对老年健身者来说,也许比年轻人更为重要。但遗憾的是,由于体质较弱,体能较差、意志力减弱或伤痛困扰,不少老年人在锻炼时往往会产生一些负面情绪(如急躁、怕苦、怕出洋相、因达不到预定目标而沮丧等),由此或使锻炼不能起到预定的健身效果,或使老年健身者半途而废,或“三天打鱼两天晒网”。鉴于此,专家们要求健身指导者在对老人制定科学的健身计划时,还须同时关注他们可能出现的负面情绪。(杨丽)

血。因此,老年高血压患者要注意夏季食疗。

建议食疗方法:
(1)芹菜500克水煎,加白糖适量代茶饮。
(2)山楂30~40克,粳米100克,砂糖10克。先将山楂入砂锅煎取浓汁,去渣,然后加入粳米、砂糖煮粥。每日服2次,可作上、下午加餐用,不宜空腹服,7~10日为一疗程。
(3)新鲜荷叶1张,粳米100克,冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤,再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐食用。
(4)绿豆、海带各100克,大米适量。将海带切碎与其它2味同煮成粥。可长期当晚餐食用。
(5)生花生米浸泡醋中,5日后食用,每天早上吃10~15粒,有降压、止血及降低胆固醇作用。
(6)海带20克,草决明10克,加水2碗,煎至1碗,去渣饮汤,每日2次。
(7)胡萝卜汁,每天约需1000毫升,分次饮服。医学研究证明,高血压病人饮胡萝卜汁,有明显的降压作用。

此外,老人根据血糖情况,如无糖尿病可多吃些西瓜、苹果、黄瓜、西红柿等可以降低血糖。(冯瑞)



郁金香

范阔杰 摄

夏季气温高 老人应以清补为宜

夏季气温高,人体喜凉。此季老人应以清补为宜。清补,是以寒凉食物为主,这类食物有大麦、小麦、绿豆、百合、白糖、黄瓜、菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、竹笋、茄子、荸荠、兔肉、鸭肉、羊肝、牛乳、鸡蛋及新鲜水果等。应经常食用这些食物,以达到清热解暑、健脾利湿作用。

夏天是暑湿当令的季节,脾虚的老人应选食有健补脾胃、化除湿邪、性质平和、补而不膩的补益食品。常用的有赤豆、薏米仁等,将其煮烂,加糖服食,有良好的滋补食品。并可常饮冬瓜汤、百合汤、红枣汤、绿豆汤等,以解暑止渴、生津凉血。

夏季,老人可选用有药用功能的食物,以去暑强身,防病治病。如把荸荠同等量的海蜇漂清后,加冰糖适量煮成

“雪羹饮”,每日3次分服,老年人如患有高血压、高血脂,常服此方,有治疗作用。此外,用夏季鲜白扁豆100克,煮粥食,可治疗老人消化不良、慢性腹泻、中暑发热等症;用白木耳煮粥,常食不仅能解热清暑,还具有抗衰老作用;常饮豆浆可降低胆固醇,促进健康长寿;常食百合粥,可润肺养胃,治疗老年气管炎、支气管扩张等;将鲜番茄数个,洗净,每天早上空腹食1~2个,可降血压,治眼底出血,提高抵抗力;常饮西瓜汁,可治疗中暑发热、肾炎水肿;老人夏季牙痛者,可用南瓜煮食,每日2次,每次适量。

夏季虽然宜用清补,饮食宜清凉素洁,但仍需注意不要过食生冷食品,以免损伤老人脾胃。(健康网)



老人夏季饮食掌握五要

饮食要卫生 要多吃一些清热、利湿的食品。老人适量地吃些西瓜、苦瓜、桃、草莓、葡萄、西红柿、黄瓜等很有好处。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止肠道传染病的发生。

肉食要少用 炎炎夏日,吃肉易生痰火,故饮食应以健脾、消暑、化湿为主,如多吃些豆腐、鲫鱼、绿豆和玉米等食品,尽量不吃难以消化、过于肥腻的肉食及辛辣刺激食物。

冷饮要少喝 老年人脾胃功能减退,又受暑热湿邪侵袭,大量喝冷饮会损伤消化道黏膜,导致胃肠道痉挛。

甜食要少吃 老人过食甜食,会化热生火,影响脾胃功能,引起消化不良。甜食吃多了,易患糖尿病,适当的吃一些饼干、蛋糕之类还是可以的,但要少吃。

水、盐要补充 充分补水是夏季老人养生中不可忽视的重要环节。健康

成人每天至少要补充2500毫升的水(饮食中可获水1100毫升,喝水1400毫升),才能保证把体内的废物排出体外。如出汗过多,中午餐的汤可略为咸些,以补充所失去的盐分。但也不宜太咸,以免导致高血压或诱发心力衰竭。原则上,补充的水、盐至少要等于一天中所消耗的水、盐量。

(健康报)



老年人夏季药膳调理

老年人肾气渐衰,气血不足,形体虚弱,性功能降低,抗病能力较差,最宜于药膳调理。一般以滋补肝肾、调养气血为主,达到增强体质、延缓衰老之目的。

益肾鸡蛋汤(《四川中药志》):枸杞子、龙眼肉、制黄精各10克,鸽蛋4个,冰糖50克。先将上药煮15分钟,再加入鸽蛋、冰糖,煮熟即成。

清脑羹(《中国药膳学》):银耳50

克,杜仲50克,冰糖250克。先将杜仲煎熬三次,取汁去渣,下银耳炖煮至熟烂,再调入冰糖即成。

丹参酒(民间方):丹参30克,白酒500克。密封浸泡2周以上,适量饮之。

延寿酒(《中藏经》):黄精30克,天门冬30克,松叶15克,枸杞子20克,苍术12可,白酒1000克。密封浸泡2周以上,适量饮之。(饮食)



老人度夏饮食十要诀

炎热的夏季已一些老年人往往出现“苦夏”症状。专家发出忠告:夏季老人尤其需要讲究“吃的学问”,以减少或避免“苦夏”症状。

老人由于年龄增长,各种内脏器官机能下降,消化吸收能力减弱,夏季尤其是在“湿热”环境中,容易出现不思饮食、消化不良、疲乏无力、心烦气躁等多种“苦夏”症状。因此,老人夏季饮食调理较之其它季节更为重要。如果因为出汗消耗而摄入热量过多,会增加身体的负担。相反,因为没有食欲而摄入热量过少,又会导致营养不良。老年人夏季“怎么吃”才有利于安全度夏? 专家提出以下要诀:

主食不过少

尽量做到粗细粮搭配,品种多样化。可以在补充人体所需要的热量的同时,补充多种维生素、矿物质。

荤食不过量

最好选用去皮禽肉(如鸽肉、鸭肉等)、鱼虾类等平凉性肉食。

每天一瓶奶

有人因为夏季天热,怕牛奶“上火”而停奶,其实没有必要。可以根据个人情况选择低脂奶、脱脂奶或酸奶。对牛奶不耐受的老人,可以选择豆浆等替代品。

每天一个蛋

因为鸡蛋中的蛋白质和人体所需的蛋白质组成最接近,也是最理想的优质蛋白质来源。鸡蛋的烹制最好选用煮、蒸、炖,避免油炸。有胆固醇的老人可以吃半个蛋黄或不吃蛋黄。

豆类不可缺

对健康而言,“大豆比黄金”。因为大豆制品中含有丰富的优质蛋白质和大豆磷脂,是老年人心脑血管的保护因子,也是公认的长寿因子,因此进食适量的大豆制品是健康饮食不可缺少的内容,建议每日摄入量在2至5两。绿豆、红豆也是夏季的健康食品,特别是夏季午睡起来,喝上一碗清凉的百合绿豆汤,会感觉非常好。

蔬菜量要大

蔬菜可以补充人体需要的多种维生素和矿物质,可以起到一定的降

