

夏季
养生

目前，天气炎热，日光强烈，人们纷纷寻找避暑妙招。相对于年轻人来说，老年人新陈代谢和体温调节功能差，水分补充不足，更容易中暑。特别是患有高血压等基础疾病的老人，由于抵抗力弱，心肺功能差，高温天气极易诱发心脑血管意外。此时，老年人更应该注意生活细节，平安消暑。

居于室内时，保持通风，可多用扇子降温。户外锻炼尽量选择清晨或傍晚进行，此时气温相对较低，中暑可能性较小，高温天气应减少户外活动，可每天喝点番茄汤防晒。另外还应保持情绪稳定，戒躁戒怒，多喝解暑饮料，例如绿豆汤、绿茶等。平时吃饭可适量加些醋。由此可以总结出：老人度夏有四宝，醋、茶、扇子、番茄汤。

目前，醋已成为食疗的常用饮品，它具有较强的杀菌能力，可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌，一定程度上有预防痢疾的作用。夏季

老人度夏有四宝



高温给食品保存带来了挑战，这种情况下，老人可适量在菜或汤中加些醋，以防止腹泻。另外，夏季容易犯困，多吃点醋会解除疲劳，保持充沛精力。

对于老人来说，茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏；茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。需要注意的是，尽量喝热茶而不是凉茶，热茶能发汗散热，有

利于避暑降温。凉茶是短时间内降低体温，不利于疏通血脉。

扇子更是老人夏季一宝，不仅能送风解热，还有很好的健身效果。摇扇子需要手指、腕和肩部关节、肌肉的协调配合，不仅可促进上肢血液循环，还可提高上肢肌肉力量及各关节的灵活性。此外，扇风大小可以自由掌控，扇子获得的风可以和自然风相媲美，最为宜人。

夏季老人要适当喝点番茄汤，一方面能开胃消食，另一方面也能补充水分和养料，保护心脏和前列腺健康。番茄汤还有防晒功能，可以保护老人皮肤免受紫外线侵扰。

此外，为防夏季中暑，老人一定要及时补充水分，特别是患有高血压、高血脂的老人，饮水宜小量频饮，忌口渴时一次喝大量的水。合理饮食，忌食物种类过于杂乱，中午宜午睡半小时，10~15时光照强烈，气温偏高，应尽量避开这段时间外出。

(辛华)

老伴的唠叨

近来总觉得老伴日渐老
满头白发
脸上的皱纹也多了几条
而她还是那样纯朴
还是那样勤劳
只要身体许可
两只手从不闲着
不同的是
她越来越爱唠叨
不管别人能听信多少

她总是说我那么大年纪了
也不知道把自己照料
天凉了不知道及时添件衣服
天热了不知道把厚衣服换掉
衣服脏了不知道换洗
自己的东西还要别人帮你去找……

是啊！我知道
接下来的衣服
她总是洗净、晒干、叠好、放好
至于放在哪里
我从来不知道
哈哈！这几十年的老习惯
哪能一下子改掉

她常对着儿女们唠叨
能省的钱就不要大手大脚
老辈子人说“过日子比树叶还
稠”
不知道需要花钱的地方有多
少
剩饭只要能吃
就不要随便倒掉
古人说“一粥一饭当思来之不
易”
糟蹋米饭有罪，俭省点总比浪
费好

老伴唠叨归唠叨
对孙子却是无微不至地关照
儿子、媳妇不让孙子随意吃零
食
她脸一沉便拉高了声调
“我养大几个孩子不比你们知
道”

孩子正在长身体
只要孩子想吃就是身体需要
“妈——你又来了”孩子们付
之一笑
无论是半晌、黑夜、黄昏、拂晓
只要孙子想吃什么
她都亲自下厨精心烹调
从无怨言，从不烦恼
只嫌孙子吃得不多、食量太小

老伴是有些老啦
年老的她多了些唠叨
天长日久习惯了
有时候听不到她的唠叨
还真有点适应不了
没有她的唠叨
家庭似乎缺少了温馨
儿女们仿佛缺少了依靠
她就像一根无形的丝线绳啊
牵系着家庭的和谐与温暖
萦绕着对家人的丝丝牵挂和
悉心关照
在家人的心里就像是一道华
丽的七彩虹桥

(焦银庭)

老年
健康

岁月不饶人，人从25岁就开始衰老。因此，抗衰老堪称“终身”大事。美国《健康》杂志最新载文，刊出多位专家总结加速皮肤衰老的几个坏习惯。

1.出门不涂防晒霜。纽约市皮肤科专家尼尔·萨迪克博士表示，日晒是皮肤衰老的主要原因。即使在阴天、雨天、雪天或是室内，也会接触到紫外线。建议选择可同时

手帕上的父爱

此后，爸爸在自行车的两个前把上一边系了一块手帕，我的手放在上面再也不会被夹着了。

我上小学一年级时，第一次参加学校春季运动会，爸爸早早地来到体育场接我。刚刚还晴朗的天突然间下起了雨，我们没带雨具，体育场四周也没有可以避雨的地方，情急之下，爸爸赶紧掏出手帕盖在我头上，又把我紧紧地搂在怀里，用他的身躯为我遮风挡雨。

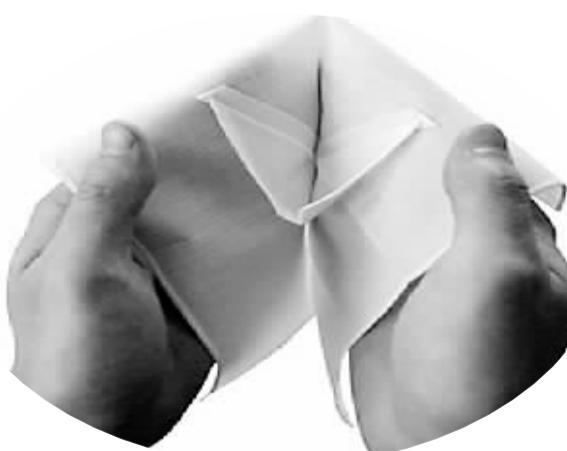
许多往事如同手帕一样被丢掉了，而爸爸的爱却时刻伴随着我。

回到房间，我打开电脑，把刚才的那一幕用键盘敲进了我的永久“收藏夹”，然后打开我已尘封多年的“百宝箱”，从最底层拿出一块手帕。这是我女儿满100天时，爸爸送的礼物。这是一块别致的花手帕：天蓝的底色上，印有嫦娥抱着

玉兔、裙裾飘飘、水袖长舞奔向月宫的图案。我来到阳台上，悄悄地把爸爸的那块旧手帕换下。

父爱如天，女儿能回报父亲的就只有这块手帕吗？

(琦琦)



5个坏习惯让你老得快

天后，一些女性回家倒头就睡，这会使化妆品、灰尘等堵塞毛孔，阻碍汗腺分泌，进而诱发粉刺，加速衰老。建议睡前卸妆，最好使用温和中性的洁肤液。

4.频繁更换护肤品。使用一种护肤品感觉没作用就立马更换，会导致黑眼圈、色素沉淀、皮肤早衰。熬夜还导致皮质醇水平升高，进而增加油脂分泌，更容易长痘痘。专家建议，皮肤更新周期约为30

天，角质和弹力蛋白再生需要4个月。因此，护肤品必须使用30天以上方可看到效果，抗衰老护肤品则需要更长时间才能判断其效果。

5.经常熬夜睡眠差。睡眠不足会导致黑眼圈、色素沉淀、皮肤早衰。熬夜还导致皮质醇水平升高，进而增加油脂分泌，更容易长痘痘。专家建议，每晚至少要有7~8小时睡眠。

(希希)

2.忽视手背和颈脖。日晒会损伤手和脖子的皮肤，导致皱纹早生、黄褐斑、皮肤干燥并失去弹性。应像保护脸一样用保湿霜和防晒霜保护脖子和手。

3.睡觉之前不卸妆。忙碌了一