

大暑节气养生重在养心

大暑(7月23日)是夏季的最后一个节气。暑为炎热,大暑更是炎热至极。加之空气湿度大,气压低,酷热之上又多了一份“闷”,就形成了熬人的“桑拿天”。中医专家指出,大暑节气是一年中湿气最重的时节,此时养生重点为消暑宁心,去湿健脾。

小心“情绪中暑”了

大暑时节气候炎热而生机勃勃,阳气最为旺盛,阳气外发,气血运行亦相应地活跃,根据中医四季养生的原则应重在养心,预防“情绪中暑”。

专家介绍,大暑高温酷热,易动肝火,常常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等,我们称之为“情绪中暑”。“情绪中暑”对身心健康危害很大,特别是老年体弱者,由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高,甚至还会引发猝死。此时宜心态清静,俗话说“心静自然凉”,越是天热越要“心静”。可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等法调整情绪。还可选择一些药食同源,具有清心降火、养心安神效果的食物,如:茯苓、麦冬、菊花、金银花、莲子、百合、小米、冬瓜、苦瓜、西红柿等食用。

调整起居,保证充足的睡眠,中午应小睡会儿,因睡眠与情绪和免疫力密切相关,睡眠不足则抵抗力差。

健身以散步为宜

由于大暑时节人体容易困

倦、疲乏,适度的运动可以调动身体的阳气,可以醒脾并缓解机体劳累的症状,但是过度的运动,可以造成机体代谢率的进一步加重,出汗增多,可以造成人体心、脾之气的耗伤,甚至会造成水电解质的紊乱,以及中暑的情况。

大暑时节,老年人遇到桑拿天要尽量少出门、少活动,尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。“有慢性病史的中老年人,在三伏天里要特别注意预防心脑血管意外的发生。”王晓丽提醒,同时要避免长时间处于温度明显低于户外气温的空调房内,并且要避免空调和风扇直吹身体。

益气养阴的食物不可少

大暑天气酷热,出汗较多,容易耗气伤阴,此时,人们常常是“无病三分虚”。老人和体虚气弱者更难以抵御酷暑,容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状。老年人除了要及时补充水分外,还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质,使湿热之邪无隙可乘。不过所选食物一定要清淡,不可过于油腻,否则极易碍胃,导致消化不良。绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉、山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳等都是夏日的进补佳品。

此时十分需要适时地化气生津,补充身体气津的亏耗。喝粥能健脾益气、养胃阴以补虚损。大暑适宜喝荷叶绿豆

粥、薏米百合粥,不仅益气生津还可清热消暑。老人、儿童、脾胃功能虚弱的人,熬粥时还可以放些淮山药、茯苓等,健脾胃的效果会更好。

大暑时节,还需适当食用酸味食物。一方面多食如西红柿、柠檬、草莓、葡萄、山楂之类果品,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,既可以预防因流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。另一方面在菜肴中加点醋,醋酸还可以杀菌消毒,防止胃肠道疾病的发生。据《银川晚报》

小贴士

“吃苦”也有讲究



炎夏,上火最易缠身,此时很多人就会将苦瓜或凉拌或清炒以败火。而这吃苦也有讲究。

从中医角度讲,苦味食物属于寒凉性质,具有清热泻火、燥湿健胃的功效,因此特别适合于在炎热的夏季食用。但并不是任何人都适合吃苦,体质比较虚弱者不宜食用。一般来说,老人的脾胃多虚弱,不适宜过多地食用苦味食物。

养生窍门

“四心”养生,百岁健康



吴君明

江西省上高县的吴君明在2018年9月自己百岁生日时,把爱好门球的老年朋友们都召集起来,举办了一场百岁门球赛。吴君明年逾百岁,仍不失童心、积极进取、热爱生活,而且眼不花、耳不聋、说话清楚、手脚灵活,他把自己的养生之道归纳为“四心”。

热心 吴君明热爱体育,是上高县老年体协的门球队队长,常与老年球友交流。别人不会打门球,他就手把手地教;别人学得慢,他就耐心指导。跟他学打门球的人都夸他是“门球寿星”。有的球友身体不好,他还主动充当保姆,帮助照料。日常生活中,他一看到邻居低头走路,就知道是有心事,便上前问候,送上几句暖心的话。一听到别人有困难,吴君明就给予力所能及的帮助。多年来,吴君明用一颗热心温

暖别人,朋友们都称他是“上高人的老楷模”。

恒心 锻炼身体,难就难在“坚持”二字。吴君明自50岁开始积极锻炼身体,每天早起晨练,以散步为主,间或快走。晨练时,他多看绿色,多听音乐,多想好事,心往“健康”想,情把“快乐”留。此外,吴君明生活也极其规律。他总结道:“早起安神,早睡安身。一日三餐,以素为主。睡前泡脚,醒来喝水(温水)。每天笑笑,身子康健。”

安心 吴君明说:“我经历多,阅历丰富,明白最难得的是安心。人最怕生病,老人更是如此。只要心情安定,就不易生病。”他认为,安心是一种生活态度,让自己睡得着觉,走得了路,看得到景,过惬意生活。他不仅自己安心生活,也要子女安心生活。吴君明虽已百岁高龄,仍坚持生活自理,不要子女过多照顾。

赤心 吴君明说,对祖国的赤子之心是自己最美的心。每天早上,吴君明会在上高抗日阵亡将士陵园走走,目的有两个:一是祭奠先烈,增强爱国心,二是打扫陵园。看到地上有烟头、纸屑,他就捡起来丢进垃圾桶。他觉得保持好陵园环境,就是对先烈最好的缅怀和尊重。吴君明说:“我最快乐的事就是看到祖国日新月异的发展。”据《老人报》

老年百科

缓解老人大脑衰退的妙招

老年人的身体会逐渐衰老,然而影响最大的就要数大脑神经了,如老年人的大脑出现萎缩,引起健忘、活动受限、牙齿脱落、视力衰退等等的状况,会影响到生活质量,所以缓解大脑衰退的妙招老年人不妨学习一下。

读书刺激法:读书不仅仅可以学到新的知识,还可以刺激大脑,减缓大脑的衰退情况。活到老学到老这句话对于养生的老年人来说,也是较为重要的,如果每天定时读书,则大脑神经细胞将会受到一定刺激,而进行新陈代谢,进行更新,减缓衰老。

下象棋:象棋是老年人的活动之一,在公园里,以及老年人聚集的地方都会看到下象棋的老人。下象棋不仅是一种休闲方式,还需大脑的运作,如走每一步的策略,运用到逻辑思维、对每一局棋的见解、联想以及对空间透视等运作,这个活动对身体活动的需求不大,但对大脑需求是非常大的,这样长时间的刺激大脑,也能减缓大脑衰老。

细嚼慢咽:细嚼慢咽不

仅对胃肠道消化系统有好处,也会对大脑造成一定的刺激。如咀嚼时神经反馈系统会持续的刺激大脑,大脑将会影响到嘴巴、胃肠道等等,让这些部位和谐运作。

手部运动:我们人体最灵活的部位是四肢,特别是手指最灵活,而且手部的血管神经也比较丰富。平时经常活动手指,对大脑的刺激是比较大的。如拇指、小指交替运动;开掌、握拳交替运动;玩保健康球等等的运动,对大脑衰老均有一定的缓解效果。

晚综



健康生活

老年人三伏天运动注意事项



俗话说:冷在三九,热在三伏。三伏天的气候特点是气温高、气压低和空气湿度大。这样的气候条件对人体健康有不利的影响。如果在高温条件下进行体力活动,就会大量出汗。由于出汗过多,体内的组织液和血液减少,血液浓度增高,血液粘度也随之升高,此时,心脑血管病患者因血粘度高而易发生血栓,从而引发老年人急性心肌梗塞或发生脑血栓。因此老年人在三伏天最好

不要进行剧烈的运动。老年人三伏天运动要注意些什么呢?

清晨锻炼 三伏天虽然很热,但早晨的空气还比较清新,气温相对来说较为凉爽,可以选择在早晨6时至8时之间进行锻炼,避开11时至16时这段阳光强烈的时间。

户外健身 老年人锻炼时应该选择有荫凉的户外,如公园、湖边、河边、社区健身园等地,最好不要在密不透风的室内进行。如果条件允许,也

可以选择在通风较好、宽敞的室内健身场所进行锻炼。

锻炼轻缓 随着年龄增长,老年人的身体机能自然衰退,对高温环境的耐受性比较差。这时期进行健身,运动量一定要减少,不要进行大汗淋漓的项目,以身体舒适为宜。健身前先做些准备活动,如扭扭腰、抬抬腿,活动活动关节,以免骤然运动引起意外伤害。然后做些轻柔舒缓的活动,如散步、太极拳、慢跑、广播操,也能达到强身健体的目的。强度太大的运动会让老年人消耗大量的体力,容易引发中暑或心脑血管方面的疾病。

运动时间 每次锻炼的时间不宜超过一个小时。在炎热的环境下,每运动20分钟就应该休息一次。如果遇到连续的“桑拿天”,老年人最好暂停运动,尤其是体弱、患有慢性疾病的老年人,更要以静制动,注意休息,以免诱发疾病。

老年人平时要注意自己的身体健康,养成良好的生活习惯,才能健康的渡过三伏天。

据科普中国网