

老年人冬季如何养生



立冬后气温一天比一天低,穿衣、饮食、运动习惯该如何跟随季节变化而调整,如何养生才能健康地度过冬天,是很多老年朋友都关心的话题。

穿衣保暖别忽视

天冷了当然得先添衣。今年78岁的吴先生在冬季几乎很少感冒。他对冬季添衣有自己的体会和经验。“衣服要慢慢地添,但不要添得太迟。”吴老先生说,每当他听到天气预报说冷空气要来了,就会提前把衣物准备好。冷空气来时,厚衣服已穿在了身上,所以从来不受凉。

建议老年人在冬季穿衣还要重点保护好腿脚、头部和背部。脚部离心脏最远,供血少,因此冬天脚部最易受凉。一旦脚部受凉可能会引起上呼吸道毛细血管收缩,导致机体抵抗力下降,极易诱发感冒、心脑血管病等。而腿部如不注意保暖着了凉,容易导致关节炎复发。老年人在冬天不仅要穿上保暖性能好的鞋,晚上临睡前多用热水泡脚,促进血液循环,增强机体防御能力。

除了脚部,另一个易被忽视的保暖部位是头。头部血管和淋巴组织丰富,毛孔也较大,最容易散失热量。如头部受寒,可能会导致大脑血管收缩、血压升高,甚至造成小动脉持续痉挛,使中风的发病率增高。因此,老年人冬天里准备一顶柔软暖和的帽子,是非常好的保健措施。

老年人最后要注意的是背

部保暖。背部是人体督脉通行之处,人一身的“阳气”都归这里管,所以冬季背部着凉了,风寒会通过背部经脉侵入人体,人体阴阳平衡就会受到破坏,导致人免疫功能下降。建议老年人冬季除穿棉袄外,最好再穿件紧身棉背心或皮背心,防止背部着凉。此外,睡觉前和洗浴时捶捶背,都对气血运行和血脉流畅有好处。

饮食吃出健康来

穿暖的同时也要吃好吃好。很多老年人都知道冬天要适当进补道理,但对怎样补却十分茫然,认为只要吃点好的,吃点肉类就行,实际上这种做法是不正确的。尤其对“三高”人群来说,胡乱进补、过度进补还可能补出病来。进补需因人而异,在进补前要对身体状况有个全面认识。

老年人进补包括食补和药补两大类。一般气血两虚的人可适当多吃一些鸭肉、鹅肉、乌鸡等,阳气偏虚的人可适当多吃些羊肉、狗肉、鸡肉等;药补则要严格地遵医嘱,进补前可适当先喝点大枣生姜牛肉汤或是红糖加花生仁作为“引补”,以改善肠胃不适的症状。多喝热粥也是老年人冬季进补的重要方式之一。如八宝粥、小米粥、糯米红枣粥、桂圆粥、芝麻粥、茯苓粥、银耳粥等。

寒冷时适当吃辣可促进血液循环,帮身体暖和起来。辣椒中含有丰富的维生素C、胡

萝卜素、叶酸、镁、钾等微量元素;辣椒素具有抗炎及抗氧化的作用。要注意的是,患食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮等病者应少吃或忌食辣椒。胡椒、生姜、花椒等其他食材能达到和辣椒相同的暖身效果,且刺激性小,比较温和。

运动适度别着凉

冬季每天到户外转上几圈,散散步,锻炼身体对老年人身体健康极有帮助。不过,由于气温低,锻炼时间最好是在下午,而且老年人锻炼身体要量力而行,强度不宜过大。

冬天的运动和锻炼要着重突出一个“藏”字,对老人来说尤其如此。如果仍像春夏一样进行大汗淋漓的锻炼,反而会因流汗后被冷风吹了受凉感冒。因此冬季的锻炼要把握好微微出汗这个度,要因人因地制宜,体质较弱或有慢性病不宜外出者,可在室内锻炼,做强身按摩、导引、练气功和保健功,在阳台上打太极拳等;体质较好者在天气情况允许下应积极到户外锻炼,如慢跑、练武、做健身操、打球等。

冬天的起居生活也要顺应四时的变化,作息时间以早睡晚起为宜,早睡可以养阳气,晚睡则有助于养阴气。早晨老年人在被窝里多待一会,等到太阳出来后再起床,可以避免凌晨低温对人体的刺激,减少心脑血管病的发病几率,而且充足的睡眠也有助于恢复体力和增强机体免疫力。要提醒的是,冬天睡觉时不要因为贪暖和而蒙头大睡,被窝里的空气不流通,时间一长,氧气会越来越来减少,往往会越睡越疲劳。

冬天也是心脑血管病高发季节。预防心脑血管病除药物、饮食调养,坚持适度运动、自我心情的调节也很重要。有心脑血管病史的老人尤其要放宽胸怀,避免情绪起伏太大。如果出现胸闷、憋气等症状,应当及时就诊。

据《淮海商报》

健康生活

天冷泡脚需谨慎

经常手脚冰凉的人在冬季比以往更容易冷。脚冷怎么办?很多人首先想到的就是热水泡脚。常用热水泡脚无疑是有好处的,既能促进血液循环,还能温经散寒。但并非人人都适合泡脚,有几类人群要谨慎,尤其不能用热水长时间的泡。

下肢动脉硬化闭塞症越泡越疼 天冷了,有些老人腿疼、腿脚冷的症状更明显,他们认为得了“老寒腿”,要多用热水泡脚,却不知道,很多时候腿脚冷可能预示着有下肢动脉硬化闭塞症等血管病,这类人群不宜用热水泡脚。

下肢动脉硬化闭塞症的患者,下肢动脉硬化,弹性明显降低,热水泡脚并不能扩张硬化闭塞的血管,反而可能加重缺血。这也就是为什么有的“老寒腿”用热水泡脚后,越泡越疼。所以,老年人腿脚发凉、疼痛发麻,最好去血管外科检查一下,排除血管疾病。

静脉曲张越泡越肿 有静脉曲张的人最好也别用热水泡脚。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全,脚部温度的升高只会增加局部血流量,反而可能加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,可能脚越泡越肿。这类人群也不宜用热水袋暖脚。

足癣等皮肤患者加重感染 很多人以为泡脚能减

轻足癣症状,其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。皮肤已有破溃的伤口,热水泡脚更是雪上加霜。另外,足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不宜经常泡脚。

另外,有心脏病、低血压的中老年人,都不宜用太热的水泡脚,这可能导致血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,造成心脏、大脑等重要器官缺血、缺氧,增加发病的危险。

据《银川晚报》

小贴士

泡脚30分钟左右最佳

有些老人喜欢边看电视边泡脚,不停添加热水,持续泡一两个小时,这是错误的做法。泡脚时间以30分钟左右为宜,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。

另外,晚上9点,肾经气血比较衰弱,此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。肾经在足部有3个重要穴位,即涌泉穴、照海穴和太溪穴。如果泡完脚后,再适当做几分钟足底按摩,养肾效果更好。

养生食尚

光吃素降不了“三高”

不少人认为,只要坚持吃素,就能远离“三高”。但长期吃素易引起体内B族维生素缺乏,会影响糖、脂代谢及能量消耗。医生通常会建议“三高”患者清淡饮食,但清淡饮食不等于完全吃素。同时,瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含较多脂肪。所以,常年吃素未必不得“三高”。素食的确有益健康,但过犹不及,清淡饮食应遵照以下原则:

控制用量。做素菜时,应注意控制用油、用盐及用糖量,优质植物油或橄榄油每天摄入量为25~30克,盐每天摄入5克,糖每天摄入20克以内。



摄入足够的蛋白质。偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品,以及各种谷物杂粮,提高蛋白质的摄入量。

蔬菜要吃够、水果要适量。每天吃1斤左右的新鲜蔬菜。建议多吃深色蔬菜,如油菜、菠菜、西蓝花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入,但要注意糖分问题。推荐橙子、火龙果、猕猴桃、柚子等,总摄入量控制在200~300克。

可食用一些鱼、虾、鸡胸肉。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100~150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位,且蛋白质含量高,易被人体吸收,建议每次吃50~100克。

据人民网

健康之道

每天给自己留点“作业”

退休后,老人们可以尝试为自己多找点业余爱好,充实晚年生活。如何做到呢?按照科学的方式,每天给自己留点“作业”,养成规律的生活方式,让每一天都不虚度。

每天坚持锻炼 坚持锻炼可促进老人的身心健康。爱交往的老人可以结伴去爬山、跳舞,既相互勉励又能相互照料;喜欢独处的老人可打打太极拳或去公园散步,走走模特步,腰背挺直、动作优雅大方,可使上半身挺立起来,预防弯腰驼背。锻炼要选在离家较近且有良好通讯、交通的地

方,以便能及时求助或报警。老人锻炼的目标不能过高,不能一蹴而就,要细水长流。

多跟亲友说说话 老人退休后会脱离原有的社会关系网络,往往更渴望交流。与亲朋好友保持密切的联络,让老人觉得自己仍被需要,未与社会脱离。老人要尝试与老伴、孩子建立亲密关系,多跟他们说说话,不要把心事藏在心里,因为这些人才是老人晚年生活的核心。老人还可以每周与至少一位亲友通个电话、唠唠家常,不过,时间长短要适度。

每天起床对自己微笑 多项

研究结果表明,每天微笑20分钟能起到预防某些疾病的作用,比如不会得偏头痛、背痛,能增加消化道和呼吸道的功能,缓解关节炎等。早晨是一天中最美好的时光,因此,老人可以对着镜子微笑,让一天从好心情开始。

每天为自己做一件事 人老了,要细心呵护自己。老人不妨规定每天为自己做件事。比如早起精心打扮一下,看上去年轻,心态也会年轻;培养一项爱好,下下棋、听听戏,做点年轻时没来得及做的事情,心情会慢慢变好。

据《生命时报》