健康课堂

老友夏季如何养生 2 听听咱厝医生怎么说

"每逢夏天,我就觉得心累,整个人困倦不堪……"因为夏季气温高、湿度大,人体的生理活动与外界环境平衡易遭破坏,尤 其是老年人对环境变化的适应能力比较差,很容易患病。

对此,有保健意识的老年朋友,更能从容面对夏季最常见的疾病,比如中暑、痱子和肠道疾病等,以及由此诱发的心血管 病、贫血和肺气肿等慢性疾病。

那么,老年人如何平安度夏?本报记者采访了相关业内人士,专家建议老人要做到"六个注意"。

充分休息避免着凉

夏季烈日炎炎,不少老年人容易因睡眠不 足而精神疲惫、头晕脑涨。晋江市中医院副院 长、主任医师、中医外科专家蔡文墨建议,老年 人可养成午睡习惯,以保证充足的8小时睡眠 时间。另外,夏季易使人烦躁,更要注意保持气 和心平,避免因焦虑不安等不良情绪诱发疾病。

"老年人有气血虚弱的特点,加上夏季暑 热外蒸,人体阳气趋向体表,毛孔开放,最易遭 受风邪侵袭,所以,夏季老年人不可在露天、风 口处或电风扇下直接暴露睡觉。入睡时要盖 好腹部,避免引起感冒或腹泻。"蔡文墨介绍。

谨防中暑肠道病

值得一提的是,老年人代谢过程比一般人 低,且天热出汗多,所以容易出现营养失调、腹 部鼓胀、便秘等现象。

晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘 芳意建议,在夏季,老年朋友宜食新鲜可口、清 淡、易消化食物。多吃些含钙、铁、维生素较丰 富的豆类、新鲜蔬菜、瓜果等,以免加重胃肠负 担。此外,还可在午后或晚上吃一些绿豆、百 合、米仁、莲子等熬制的汤或粥。

另外,老年人气虚体弱,比一般人更容易 中暑。刘芳意建议,长期处于室内的老年朋友 要注意通风,适度使用空调、电风扇等方式,降 低室温。建议喝些含盐的凉开水。夏季还是 痢疾、肠炎、肝炎、食物中毒等肠道疾病的流行 季节,这些病多是通过饮水和食物来传播的。 所以,老年人夏日要做到少吃生冷食物,不吃 变质的饭菜、果蔬。

|小贴士

老人度夏"四宝歌"

老人度夏四件宝,健康生活离不了: 一是食醋常常吃,帮助消化护肠道; 防治伤寒和痢疾,充沛精力除疲劳。 二是多喝番茄汤,补足水分和养料, 保护心脏又防癌,番茄红素功劳高; 三是热茶不离口,解渴胜过冷饮料, 茶中富含钾元素,消暑解困去烦恼; 四是扇子别离手,扇凉驱蚊效最好, 左手摇扇防中风,锻炼肢体活右脑。 四件宝贝利用好,一夏平安好好好!

晚晴话题

退休后你会焦虑吗?

不妨试试这些缓解方法

"我晨起后常感到心情不悦,睡前胡 思乱想辗转反侧,有时无所事事在沙发 上闲坐着也会觉得坐立不安……"上周, 本专栏推出以"早上起床你会感到焦虑 吗?"为主题的话题互动,咱厝不少老友 通过电话、微信公众号等方式积极投稿, 分享了自己的观点和故事。一起来看看 大家怎么说吧!



观点一: 退休引发焦虑感

退休的汽车工厂主管翁 先生:退休前,我总是老板一 个电话随叫随到。工厂有什 么问题,必须马上赶到现场处 理。现在退休后,生活太过悠 闲,常不知怎么打发时间。每 晚睡前,我躺在床上,总能回 想起之前忙碌的工作,以及这 些年我对工厂付出的浓厚感 情。有时做梦,还能梦见在处 理工作,醒了之后很失落。

我对电话声比较敏感,因 为以前不能错过任何一个电 话,得对厂里的工作负责。现 在睡觉,我还是习惯性地把手 机放在身边,把手机铃声调到 最大声。有时候想着明天做 什么事情,想着想着才能睡 着。现在,我开始反应过来。 已经退休了,可以慢慢地喝 水、吃饭,悠闲地做自己想做 的事。但早晨醒来,没有事情 做,我仍会感到心情不好,不 知道该怎么排解这种情绪。

观点二:寻找新生活方式

69岁的退休教师王女士:刚闲 下来时,我还没有找到新的生活方 式,每天照着之前的生活轨迹进 行。时间久了,觉得生活无趣且没 有新鲜感,有时甚至感到烦闷。后 孩子,还有一大堆工作等着我。现 来我通过网络看到了一组照片,是 在退休了,孩子长大了,有了自己的 丽江的美丽风景。我立即向旅行 小家庭。我可以不用再操心生活的 社询问,到了那里才明白什么是 琐事,开开心心过自己的小日子。

"到处皆诗境"。自此,我就拿出部 分金钱,到处去打卡旅游。

前几十年,我把时间都奉献给 了工作和家庭。每天起床都是操心

支招:这些方法可解决老友焦虑

何时候袭来,但它最常见于早上四,早晨起来时,我们可以规划 刚醒来时。退休后的晨起焦虑, 一天的行程,比如去菜市场买 可以用七种方法来缓解。"福州 菜、去公园下象棋、读报纸。做 市妇幼保健院心理科医生童寿 一些利于大脑活动的事情,让生 明介绍,第一,睡觉前不要给自 活变得充实起来。第五,不必事 己增加负担,让自己处于一个放 事都要在一天内做完,可以把动 松自在的心境,便于入眠。第 作放慢,分成几天做完。第六, 二,提前把第二天穿的衣服准备 适当运动可以使身体健康,也可 好,这样起床后就不会因为挑选 以放松身心。第七,不要把生活 衣服而感到焦虑。第三,如果早 依赖于手机,过度使用电子产品 起时有坐立不安的焦虑感,不要 会使人感到疲惫。睡觉前使用 刻意想摆脱焦虑。可以采取别 手机会影响睡眠质量,减少褪黑 的办法,比如:小口喝热水或做 素的产生。

"焦虑感可以在一天中的任 深呼吸可以缓解焦虑情绪。第

才艺 秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。"才艺秀场"作为展示老年朋友才艺作品 的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《苗家姑娘》 作者:黄良俄,82岁



健康问答

肩膀着凉如何处理?

张先生:您好! 我想问下为什么 到了夏天夜里,一吹风扇空调就容易 肩膀痛? 该怎么办呢?

晋江市中医院骨科医师朱震宇医 生:医学上认为,老年人由于年老体 弱,阳气不足,筋骨发生了一定程度的 退化。夏天到了,由于天气炎热,有些 老年朋友常吹风扇、空调,但是要注意 避免风扇、空调直接吹向人体,因为这 样容易使筋骨直接受到风寒的侵袭, 造成关节酸痛。肩关节由于活动范围 大,是平常最常使用的一个关节,容易 出现退化的表现,比如我们常说的肩 周炎就是如此。肩关节一旦受了风 寒,就容易出现酸、痛、麻木,甚至关节 活动受限制。所以我们平常要注意保 护好肩关节,不要受凉,如果出现了风 寒侵袭造成的酸痛,可以局部用艾条 自己灸,或者敷热水袋,外搽红花油, 只要处理及时,一般一周左右症状能 明显缓解。

次乐出游

游湖观古镇 避暑好去处



本报讯 暑期来临后,避暑游成了不少咱 厝人的首选。在周边游的避暑胜地里,可选的 好所在有不少。本周《欢乐出游》推荐各位银发 族选择三明市泰宁县大金湖风景区。

"蓝天、绿水、阳光、青山,构成绿树阴浓夏 日长的旖旎风光……"大金湖风景区是国家5A 级自然风景区,省内周边游的好所在。该出游 目的地既有香火气,也能满足银发族渴望避暑、 轻松观赏游览大自然的旅游需求。

据业内人士介绍,在大金湖上乘船出行,可 观赏美丽婀娜的丹霞地貌;游船登岸后,可游览 "野趣园水际瀑布";中途可于南方悬空寺"甘露 寺"上一炷香,感受"800岁"古寺的独特韵味; 行走于狭长的陆地一线天(斜线天);再次登船 游湖,观大赤壁、仙寿呈祥一天书真迹。

在行程安排上,业内人士建议,由于风景区 较多,建议两天一夜,推荐全家自驾出行。

值得一提的是,泰宁古镇历史悠久,古为 "归化镇",至今已有1340年的历史,素有"汉 唐古镇、两宋名城"之美誉,"朱德、周恩来旧 居"皆坐落于此。规划建设的新徽派翘角仿宋 古城建筑,更是别具一格。而上清溪景区的竹 排漂流,有"华东第一漂"美称。九十九曲、八 十八滩,方圆几十里内仍保持原始状态,形成 弯多、滩急、潭深、山高、林密、峡逼的特点。

需要提醒的是,面对疫情复杂形势,出游 时要加强个人防护意识,戴口罩、勤洗手、常通 风,保持安全社交距离等良好生活习惯,以避 免被感染风险。

出游路线:大金湖风景区泰宁古镇上 清溪两日游

出游特色:两天一夜、亲水之旅、研学 之旅、历史悠久

出游方式:全家自驾出行 费用报价:大金湖风景区 成人票158 元/人起;泰宁古镇免费;上清溪成人票

125元/人起