

今春回暖太急躁 保健调整小步走

气温飙升,还要春捂吗

俗话说,春捂秋冻不生杂病。可大热天的,还要继续春捂吗?

清华大学万科公共卫生与健康学院教授黄存瑞表示,一般来说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,可以脱掉一些厚衣服。但是老年人、心脑血管疾病患者、风湿病患者等特殊人群,建议不要太早减衣服,即使感觉有一点热或微微出汗,也不要立刻减少太多衣物。平时外出时,可以穿一件秋衣,外面套一件薄卫衣或薄毛衣,再加一件外套,这样可以根据天气情况适当增减衣服。

需要提醒的是,春季天气多变,老年人应继续捂好腿脚(不要过早脱去

厚棉袜换上薄袜子,也不要过早穿单鞋)、捂好脑袋(有戴帽习惯的,不能一下脱帽子,需要由棉帽到夹帽再到单帽,最后在昼温20℃以上时才考虑脱帽)、捂好后背(天气晴好时,多出门晒晒后背)。

春燥当前,常喝滋润汤粥

气温回升,空气越发干燥,不少人会感到皮肤干燥、口干舌燥,这就是人们常说的“春燥”。广州市第一人民医院医生马军表示,春季嘴干舌燥的人,要适当多吃雪梨、百合、银耳、蜂蜜、山药等具有滋阴润燥功效的食物,还可换着花样做些滋润汤粥喝。

四汁饮 取梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50

春季气温起伏本不稀奇,但今年的回暖速度太过急躁,让不少人直呼“恍如初夏”。据中国天气网的数据,全国多地近日气温创下新高,人们已提前体验到立夏甚至小满才有的热。

面对这样的天气,日常保健该如何顺应天时做出调整?春季的一些养生原则还适用吗?(摘编自《广州日报》《北京青年报》《钱江晚报》)

克。将以上材料洗净、去皮,切成块或段,榨汁后加热煮沸3分钟,放凉后饮用。此饮可预防上火,缓解口腔溃疡等不适。

红枣银耳汤 取红枣、莲子、枸杞、银耳各适量,加水后用小火慢炖1个半小时即可。此汤有滋阴、防春燥的功效。

倒春寒来袭,护好心和脑



燕麦片

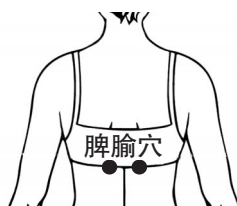
虽然时下天气回暖,但倒春寒会不时来袭。北京中医药大学东直门医院心内科主任鲁卫星提醒,天气

忽冷忽热,血管收缩强烈,老年人要着重护好心和脑。具体来说,晨起不要急于下床,缓缓起身喝一杯温开水。有运动习惯的人不宜过早进行户外活动,可以将晨练改为下午锻炼。此外,春燥易引发便秘,而便秘可能会诱发心脑血管疾病。因此,老年人应保持大便通畅,适当多吃春笋、芹菜、西梅、燕麦等具有润肠通便功效的食物。

有喝茶习惯的人,可以适当喝点丹参山楂茶。具体做法是:将丹参10克、山楂15克清洗干净后切成片,放入锅中,加适量清水,大火烧开后改用小火煎煮15分钟左右。最后滤取汤汁,一天分两三次饮用即可。此茶饮有活血化瘀的功效。

■穴位按摩

按摩脾腧穴
预防感冒



问:每年这个时候我很容易感冒,感冒好了以后还会咳嗽很长时间,有啥好的预防办法吗?(河南洛阳 林女士 73岁)

答:经常感冒、咳嗽的人,看上去是肺气不足的问题,其实肺气和脾气息息相关,在中医学里有“脾肺两虚”这种说法。如果脾气充足,那么肺气也会随之充足,人就会较少感冒。想要益气健脾、增强体质,可以坚持按摩脾腧穴。按摩时,采取俯卧位,在第11胸椎棘突下,左右旁开1.5寸(约两横指宽)处取穴即可。(河南省洛阳市第三人民医院针灸科医师 穆青)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上机网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



我身边的百岁寿星

“长寿秘诀是闲不住”

优雅打太极,大口吃米饭,自己洗衣服……说起社区寿星石逸鸿,湖北武汉武昌区南湖街道的住户都会啧啧称赞:这个爹爹真了不起。

虽已百岁高龄,但石逸鸿耳聪目明、思维敏捷,看起来比实际年龄小很多。年轻时,因为工作压力大,他病倒在岗位上。“当时幸亏医护人员教我练太极拳,身体这才恢复过来。”石逸鸿说,从疗养院回来之后,他基本上每天都会练习太极拳,身体也越来越好。

在家人看来,石逸鸿的生活习惯很好,他从不喝酒,早些年也把烟给戒掉了。只要天气晴朗,吃过早餐后,他就会拄着拐杖在

小区里散步,午饭后稍作休息会继续出门散步。下雨时,石逸鸿也闲不住,不是爬楼梯锻炼,就是在阳台打太极拳。社区组织活动时,石逸鸿也经常去凑热闹。前两年,他还去给社区党员上党课。“要我看,他的长寿秘诀就是闲不住。”儿子石文锦这样说。(湖北武汉 肖颖)

征集

本报近期将寻访各省最长寿的寿星及百岁夫妻,如果您认识他们,欢迎致电17752865571提供线索,也欢迎将他们的故事写成稿件寄给编辑部,线索费或稿费从优。

春鲜虽味美,有些人要慎吃

香椿、荠菜、马齿苋……时下,鲜嫩爽口、营养健康的春鲜陆续上市,不少市民纷纷购买尝鲜。不过,春鲜虽味美,但有些人要慎吃。

香椿属发物,慢病患者要少吃 香椿味道独特,其药用价值较高,能健脾疏肝、缓解腹泻。只是,香椿中的亚硝酸盐含量高,烹饪前要焯水。此外,从中医角度来说,香椿属于发物,肝炎、肾炎、皮肤病、肿瘤患者尽量少吃。

肾功能不全者忌吃荠菜 荠

菜除了是补钙小能手外,还有辅助降血糖、降血压等功效。不过,荠菜中含有草酸,烹饪时应先焯水,结石患者不宜吃。此外,大便稀或次数多的人,以及肾功能不全者忌吃。

易腹泻者最好别吃马齿苋 马齿苋有“陆上深海鱼油”之称,常吃对稳定血压、血糖有一定作用。不过,马齿苋属寒凉之物,易腹泻者、孕妇应忌食。(河南省洛阳市第三人民医院营养科主任 尤娅利)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498