

趁“热”收下这份消暑养生指南

芒种节气(6月6日)已过,预示着仲夏时节正式开始。在这个一年中湿热最重的时节,部分人容易受到暑热、湿邪影响,从而出现各种健康问题。中老年人如何安度这个难熬时节?养生专家给出了一些实用建议。(摘编自《重庆晨报》《钱江晚报》《现代快报》)

宜多喝热水和养生茶

芒种节气过后,无论是气温还是空气湿度都将持续上升,此时已经能够寻到“暑气”的蛛丝马迹——一部分人会逐渐出现困倦、汗多、烦闷等不适,这就是所谓的“暑易入心”的体现。江苏省南京市第二医院营养科医师王霞提醒,此时宜多喝热水,预防“暑气”乘虚而入。

如果喝不惯白开水,可以喝点养生茶。经常烦闷、焦虑的人可以喝点合欢茶。做法是:取20克合欢花,加水煮5—10分钟,代茶饮即可。经常感觉困乏的人,可以喝点薄荷枸杞茶。具体做法是:取薄荷、桑叶、枸杞各3克,用开水冲泡,代茶饮即可。如果出现焦虑、失眠等不适,可以喝点酸枣仁茶。做法是:取酸枣仁10克,莲子15粒,一起煮半小时当茶喝。

宜多喝消暑营养汤

暨南大学附属第一医院中医科副主任朱晓峰认为,时下湿热盛行,除了多喝水外,还可以煲一些营养汤喝。

清热降火汤 取苦瓜半根,猪瘦肉适量。将苦瓜洗净去核,猪瘦肉切成片状。锅中烧油,加入适量清水,烧开后先将苦瓜

放入水中滚一下,再放猪瘦肉,等肉熟了后,再根据个人口味放入调味品即可。此汤有清热降火、清肝明目的功效。

翠衣排骨汤 取大西瓜果皮1/8个,猪排骨120克。将西瓜皮洗净削去外皮,切块成丁,排骨洗净备用。在瓦煲内加入五碗清水,加入洗好的材料煲沸后,改用小火再煲15分钟左右,最后加盐调味即可。此汤有清热解毒、止渴利尿的功效。

注重调养,拒绝冬病潜伏

中医认为,某些冬季常发疾病的致病因素往往产生于夏季,只是由于夏天炎热没有立即发作而潜伏体内。因此,在一年中湿热最重的时节,慢性病人一定要注重调养。

风湿病、关节疼痛患者在夏季不宜洗冷水浴或

游泳。在衣着方面,应忌穿过薄、过短的衣裤,如短裤、短裙等。即便天气再热,也最好穿长衣长裤,材质以棉、麻为主,利于吸汗。此外,可适当泡药浴。具体方法是:取羌活、独活、防风、五加皮、当归各50克,煎水浸泡患处关节,水温以38—40摄氏度为宜。每天一次,坚持2—3周,有祛风、散寒、除湿的作用。

虽说老年慢性支气管炎、哮喘的症状在夏天会相对缓解,但现在用得越来越多的空调对老年人的呼吸系统却是个考验。这类患者平时可坚持做腹式呼吸锻炼,每天1—2次,每次10—20分钟。具体做法是:取立位或坐位,左右手分别放在腹部和胸前。吸气时用鼻吸入,尽量挺腹,呼气时用口呼出,同时收缩腹部。在这个过程中,胸廓应保持最小幅度的活动,做到缓呼深吸。

■养生学堂

不吃海鲜不喝酒为何却尿酸偏高

问:老伴最近体检查出尿酸偏高,他平时不吃海鲜也不喝酒,为什么会出现这种情况?(湖南衡阳 刘女士)

答:除了喝酒、吃海鲜外,爱喝饮料、肥胖等也会影响体内的尿酸含量。具体来说,经常喝含糖饮料、鲜榨果汁,会增加痛风的发病风险。此外,尿酸升高与体重变化也有关。研究发现,超重或肥胖成人的血尿酸平均浓度显著高于正常体重成人的血尿酸浓度。再者,很多人会避开海鲜等高嘌呤食物,但是,部分干豆类食物(如炒黄豆、蚕豆等)、禽类食物(如鹅、鸭、鸽子、鹌鹑等)中的嘌呤含量也较高,平时也应少吃。(广东东莞市人民医院风湿科主任医师 韩光明)

针灸医师互相按摩缓解疲劳

在我们医院,针灸科的患者比较多,医生们基本上一天都要低头弯腰给患者扎针、施灸。有时太累了,我们就会互相给对方按摩,以此缓解疲劳。在这,给大家推荐两种常用按摩方法,困倦时按一按,能缓解疲劳,让人神清气爽。大家可以学起来,在家就能操作。

理大包 大包穴在人体肋部,腋窝往下约两拳的地方。按摩时,我们可以采取正坐位或直立位,双手握拳,拳头正面定在大包穴上,然后轻轻用力在大包穴及其周围旋转、按揉,同时做挺胸、向后收缩两肩、向后仰头的动作。



作。按揉半分钟后放松几秒,重复操作5次到8次即可。

拿肩井 这项操作需要有人配合,就是大家常说的“捏肩膀”。具体方法是:一人采取正坐位,实施按摩



的人站在其背后。按摩时,双手拇指与其他四指分开,放在肩线正中间的肩井穴上。之后,手指回握呈钳状,拇指与其他四指相对用力,有节奏地提捏肩井穴周围的肌肉。提捏时应用力和缓,由轻到重保持节奏,连续提捏两三分钟即可。(河南省洛阳市中医院西工院区针灸推拿科主任 孙婵娟)

老顽童被赞政策活字典



6月6日,重庆酉阳的周朝能迎来百岁生日。当天,老寿星收到了义工团队送来的蛋糕和鲜花,他难以抑制喜悦之情,乐得像个孩子。

周朝能是一位鹤发童颜的健康老人,他留着银白色的胡须,双目炯炯有神。笑起来时,眼睛眯成一条线。在周围邻居看来,周朝能性格开朗,是个能说会道的老顽童。“我不仅智能手机玩得溜,还会刷抖音呢。”周朝能一

边说,一边打开了短视频软件,熟练地刷起了视频。

周朝能还有“政策活字典”的美誉。退休后,他每天坚持读书看报,积极了解时事新闻和国家新政。外出串门时,他经常为邻居、老友讲新闻、说政策。“跟他聊天,不仅能打发时间,还能学到好多知识呢!”有邻居这样说。(重庆 何毅)



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

或者上极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。

