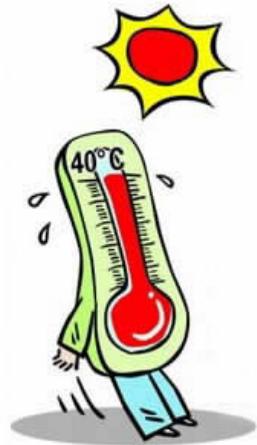


老人安然度夏有讲究

一年中最热的三伏天已经到来,气温立刻蹿升,随之而来的是湿度加大。今年的“三伏”有40天,“上烤下蒸”的天气对人们来说绝对是挑战。而老年人的免疫力则相对较低,稍微不注意更容易生病。长夏难熬,专家提醒,老人在三伏天里要格外提防这些病,并送出破解方法,帮助老人安度炎夏。



1 冷热刺激 炎夏也要防肺炎

在炎热的夏天,是肺炎的高发期,尤其是一些身体免疫力差的老年人容易“中招”。这是为什么?

专家认为,夏天,老年人出门或者买菜时,容易出一身大汗,回到家中或者进入商场等公共场所,可能会马上吹空调或者是风扇。这一冷一热的刺激,就容易感冒,由于老人身体免疫力较差,感冒容易演变成肺炎。

建议,身上有汗时,别马上吹空调或风扇。老人炎夏食欲不好,可适当吃些瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品和新鲜蔬菜,以补充体内的蛋白质、糖、钙、维生素等的消耗,增强抵抗力;多吃些清热、解毒、解暑的瓜果,有利于缓解感冒症状。

2 吃剩饭剩菜 肠胃炎多发

气温高、湿度大的天气特点,给细菌滋生提供了“温床”,人们所食用的食物很容易腐败变质。“即便是在三伏天里,一些节俭的老人,剩饭剩菜仍然舍不得扔,上顿下顿接着吃。这也是夏季老人易受肠胃炎侵袭的原因之一。”专家说。

老年人急性腹泻易引起低血糖、心脏和脑血管病等并发症,应及时就医。腹泻时还应当适当补充一些营养丰富而容易消化的食物,多喝淡盐水、菜汤、米汤、绿豆汤、西瓜汁等,以补充损失的水分和无机盐。

提醒老年朋友,家里的剩菜剩饭不要长时间放冰箱保存,剩菜最好不要隔夜。米饭、面条等富含淀粉的食物,最好在4小时内吃完。绿叶菜最好每顿按饭量做,不吃剩的。

3 少出汗多补水 防心梗

虽说夏天适当出汗是一种“排毒”,有利于强身健体,但并非人人皆宜。“对老人来说,如果夏季出汗过多,人体水分减少,电解质流失,血液会变得黏稠,严重时甚至出现中暑、休克、中风、心梗等危险情况。因此,老人在三伏天里不要进行大强度、大运动量的运动,还要避免在闷热的环境中运动,以免出汗过多。”专家提醒。

三伏天,老人要格外注意多喝水,不要等到口渴时再喝,外出时随身带个水杯。出汗后可以适当补充一些淡盐水。也可以在白开水里加点料,比如用茯苓、薏米、陈皮等泡水喝,能够很好地帮助祛湿,平安过夏天。

4 夏练三伏 最好叫停

俗话说“冬练三九,夏练三伏”,但事实上,寒冷的冬季和闷热的夏季不适宜老年人外出锻炼。

“高温天气下,血管扩张,心脏负担大,出汗多,水分流失,血液黏稠度升高,这些都易诱发心脑血管疾病,严重时会导致急性心肌梗死、脑中风;如果空气湿度大,出汗就会受到抑制,热不能排出体外,引起体温升高、焦虑不安,易导致中暑。”

专家建议,老人在三伏天里尽可能减少剧烈运动,可在室内打太极拳、做健身操或选择相对凉爽的时间段外出步行。

5 熬夜纳凉 小心伤阳气

进入三伏天后,夜晚常常闷热。有些老年人热的睡不着,喜欢在室外纳凉直到下半夜才回去睡觉,但中医专家并不赞成这种做法。

“子时对应子夜11时~次日凌晨1时,正是胆经开始工作的时候。而身体五脏六腑运行是否舒畅都由胆来决定。子时,万物归静,应该让身体收藏起来,静静等待黑夜过去。养胆护阳的最好方式就是睡眠,此时安睡,才能胆清脑清。熬夜会使体内的精气入不敷出,引发与胆有关的疾病,可能表现为口苦、常叹气、面色青灰、大脑思维混乱等。”专家提醒。对于中老年人来说,进入夏天之后一定要记得少熬夜,守住身体中的阳气。

对于睡眠不好的老人,晚餐最好吃清淡点,不要过饱,不要吃不易消化的食物。不妨加上红枣、百合、酸枣等一起煮点粥,可养心安神助眠。老人午睡时间不宜超过1小时,否则影响夜间睡眠。

特别提醒 天热肝火旺 易发眩晕症

夏季的高温天气,还容易引发眩晕症,多见于老年人。这是因为,夏天的气温高,闷热不已,往往会让人上不来气,还容易让人“生内热”,导致肝火旺,情绪多烦躁、焦虑。在这种情况下,身体较差的老年人,容易出现眩晕症,中医称“无火不做眩”。尤其是在蹲厕所后猛地站起来,或者是从高温的户外走进凉爽的室内,甚至还可能会伴有恶心、呕吐、冒冷汗等症状。

夏季上午10点~下午4点,是一天中最热的时间段,老年朋友最好不要在这个时间段内外出活动。因为这个时间段发生中暑的可能性是其他时间的10倍左右。如必须出门,可带上人丹、十滴水等防暑降温药品。(银晚)