

时令养生

# 四字养生法 寒冬离不了

从冬至这一天起,哈尔滨开始进入“数九寒冬”时节,民间俗称“进九”。根据气象部门预测,预计2021年12月至2022年2月,影响我国的冷空气活动频繁,势力偏强,季节内冷暖波动大。为了让中老年朋友健康度过这个数九寒冬,医生归纳了一套冬至四字养生法:躲、养、补、防,一起看看吧。

## 躲

**躲寒冷** 冬至后天气渐冷,人体阳气也弱,抵抗力差易患风寒感冒,外出时要做好防寒保暖,以免受凉。

**躲是非** 冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期,躲去是非,避免因情绪激动引起的突发疾病。中老年人要保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失。

## 养

冬天人体阳气本就不足,因此要减少阳气的消耗,养精蓄锐,保养精气,养生以“静”为主,避免剧烈运动过量出汗。

## 补

**补阳光** 万物生长靠太阳,中老年人朋友可以在阳光充足的时候,找一个向阳的窗边晒晒后背,全身都会暖和。

**补营养** 药补不如食补,冬季最佳的选择是温补,比如鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼等,但不宜过量进食,以免上火,可以搭配萝卜、白菜等清热的食材同食。

冬季养生的重点是健脾补肾,驱除外寒,因此可以多吃一些有助于补脾胃

## 防

养肾气的食物,比如黑芝麻、黑豆、黑米等黑色养肾食材,山药、板栗、红枣、土豆、海参等食材也非常适合。

**防感冒** 一是要注意气温变化,及时增添衣物,防止受凉;二是少去人流量密集的地方;三是适当锻炼,补充维生素C,提高身体免疫力,可以多吃苹果、橘子、山楂、红薯等富含维生素C的食材,尤其是柑橘类水果。

**防心脑血管疾病** 寒冷的刺激会诱发心脑血管疾病,因此要注意保暖,按时服药,加强锻炼,保持乐观的心态。心脑血管疾病患者不宜晨练,最好在上午10时之后再运动。

□钟时年

原来如此

## 突然变高冷 单侧忽略症作怪

“袁姐,你怎么变得这么高冷,都不打招呼了?”听到老邻居的埋怨,74岁的袁女士很不是滋味。两个月前,她遭遇了一次车祸,经治疗出院后,她就对右侧的东西视而不见。比如吃饭时,她只夹自己左侧的菜;走路时,经常注意不到右侧有障碍而被撞倒。经检查,原来她患上了单侧忽略症。

医生表示,单侧忽略症是脑损伤后产生的一种认知障碍。单侧忽略症患者并不是真的看不见、听不到,而是对看见、听到的内容没反应。患者需要接受有针对性的康复训练,如感觉输入训练、环境适应训练、交叉促进训练、暗示训练、健康一侧眼睛遮蔽训练等。

□黄文燊 秦璐

健康饮食

## 老年人喝水首选白开水

随着年龄的增长,老年人肾脏浓缩尿液的能力减退,并且还有可能伴随感知能力的轻中度损伤,降低了机体对缺水的感知能力,因此,老年人口渴等感觉减弱,主动喝水行为减少。

此外,老年人新陈代谢缓慢,降低了机体对水平衡的调节能力。所以,老年人不要等口渴了再喝水,应该主动、规律饮水。一般情况下,老年男性应该每天大约喝1700毫升水,老年女性每天大约喝1500毫升水。如果在高温环境下或从事高强度的身体活动,喝水的量还需要根据实际情况相应地增加。

老年人可以在一天的任何时间喝水。早晨起床后空腹喝一杯温水,此时喝水有助于补充因晚上睡眠时隐性出汗和尿液分泌而导致的水分丢失,并且有助于降低血液的黏稠度,增加循环血容量。睡前也可以喝一小杯水,预防晚上睡眠时血液黏稠度增加。

运动后也应该及时补充水分。运动



会使机体加强皮肤汗液蒸发,导致丢失的水分增多,需要及时补充水分,并同时注意补充电解质。

经常喝过多含糖饮料会增加老年人发生肥胖及慢性疾病的风险,因此,老年人补充水分的最佳选择是喝白开水。经过高温煮沸后的白开水安全又卫生,并且不含能量,不用担心长胖的问题。另外,有些老年人因疾病而出现少尿或无尿现象,意味着喝进去的水不能正常排出,这时就要控制饮水,如果不控制,会加重肾脏负担。

□海建

健身有方

## 运动健身虽重要 科学方法需跟上

生命在于运动,越来越多的老年人意识到健身的重要性,加入到运动的行列中来。虽然现在活动场所受到些许影响,但老年朋友可以改变策略,寻找合适、科学、安全的方式坚持锻炼。

### 锻炼不扎堆 单干效果也不差

喜欢跳广场舞的李阿姨告诉笔者,她改在家中锻炼,早晨打两套太极拳,晚上随着小音箱播放的柔和音乐,在家里跳一跳舞。

邹女士在小区楼下找到一处宽敞的地方练跳绳。以一分钟为一组,歇两分钟后跳下一组,每天练十组。

戴女士的健身方式是健步走,她注意错开时间,挑晚上人少的时段绕小区附近健走一小时左右。健走时,也不忘戴好口罩,做好个人防护。

俞先生和老伴儿常结伴打羽毛球,有时一个人练习投篮,他目前还觉得一款老年人健身车挺不错,正在考虑是否买回家用于锻炼。

### 老年人健身 这些误区要避免

有些老年人在锻炼时为追求运动效果而走进了误区,反而影响健康。因此,老年人的健身方式也要讲究科学。

不少老年人把“饭后百步走,活到九十九”当成健身格言。老年人通常习惯晚饭后外出散步,但刚吃完饭就立即运动,会对心血管系统造成明显的负荷,最好在用完餐一小时后再进行走路锻炼。另外,老年人在走路锻炼时,应着重于走路姿势上。姿势不对,不仅达不到锻炼效果,还容易磨损关节。

健身时发力方式错误也是许多老

年人的易入误区。王女士看了网上的锻炼腰腿力量的教学视频后,常在家做深蹲或瑜伽姿势来锻炼。她女儿很快发现,妈妈在做深蹲时动作不规范,过度弯腰,重心靠前,这样便导致膝盖承受了很大的压力。老年人健身前,要先了解正确的运动发力方式是怎样的,健身时要注意随时纠正姿势。

还有一些老年人误认为,运动出汗多就是效果好,便一味延长运动的时间和强度。其实,老年人运动不应追求快和强,最好以慢节奏来推进。锻炼时间不宜过长,以身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适为标准。

此外,老年人还要保证吃好、睡好。营养均衡摄入,保持充足的睡眠,才有助于尽快从健身的疲劳中恢复过来。

□周一海

有此一说

## 上年纪后需防排尿晕厥

排尿性晕厥又称小便猝倒,俗称尿晕症。主要表现为人们在夜间或清晨起床排尿时,因意识短暂丧失而突然晕倒,总会产生短暂的意识障碍,而这种障碍易诱发排尿性晕厥。排尿性晕厥多见于中老年男性,一般好发在夜间,常常突然发生,之前多无先兆。医生提醒,预防中老年人排尿晕厥,应注意以下几个方面:

1.避免各种诱发因素,如惊吓、紧张、站立过久、过度疲劳及通气不良等。注意睡前少饮水,避免膀胱尿液过多、过久,尽量避免夜间排尿。

2.站立或下床时动作要缓慢,尽可能避免睡前服用安眠药、镇静剂、利尿剂。有呼吸系统疾病应及早治疗,消除咳嗽,减少吸烟、受寒等因素,每年至少做一次体检。

3.避免穿过高、过紧衣领的衣服,避免同时压迫两侧颈部。

家人发现老年人晕厥后,应立即对其采取平卧、头低位,松解衣领,保持气道通畅,刺激人中处,可促进苏醒。如果平卧位后能迅速恢复,就不需要治疗。但常因发作导致受伤,应立即就医。

□永春

家庭保健

## 做家务防“老痴”

医生介绍,如果运动两三天就嫌累,经常因为运动不当造成身体损伤,或由于年龄因素在跑步、爬山时常常感到疲劳,不妨将做家务作为一种体育锻炼。“场地”就在家中,无需刻意挤出大块时间,适合作为“懒宅一族”和老年人的“运动处方”。

专家分析称,做家务需要规划先做什么后做什么,思考哪些可以一起进行,同时还要注意细节,非常考验记忆力、注意力,有助提高认知能力,可在一定程度上预防老年痴呆症。此外,做家务可提高运动能力,使身体更灵活,降低跌倒风险。

研究显示,由于做家务能锻炼骨骼肌,因此与基本不动的人相比,每天从事30分钟轻量家务可使死亡风险降低一成左右。

□高阳 牛雨霞

## 这些食物可护脑

医生表示,老年人如果能做到合理膳食,就能很大程度地保护大脑,降低记忆力变差甚至痴呆的风险。

**适量蛋白质** 饮食中应有适当的蛋白质,如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉、豆腐、豆浆等。

**海产品** 海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸,被公认为大脑营养剂、血液稀释剂,有助降低胆固醇,延缓动脉硬化。

**富含叶酸的食物** 若膳食中缺乏叶酸及维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>,会加快血管粥样硬化斑块形成,甚至导致中风。中老年人应注意多摄入富含叶酸的食物,如菠菜、芦笋、豆类及苹果、柑桔等。

**含钾丰富的食物** 豆类、蔬菜、菌类、海藻,水果中的橘子、橙子、香蕉等均含钾较多,钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。

□吕继辉

### 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。

文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。