

“昨日立秋,是一年之中气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱,让人难以忍受的“桑拿天”会逐渐减少。但立秋并不是真正秋天的到来。随着季节的变化,既要防中暑,又要提防气温骤变。尤其是老人,由于抵抗力弱,更要做好养生。”
■本报综合

立秋后老人如何养生



饮食上应坚持祛暑清热

立秋后,昼夜温差加大,老人在饮食上应坚持祛暑清热,多食用一些滋阴润肺的食物。

医学专家认为,秋季燥气上升,易伤津液。老人在饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、

糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。另外,老人应多吃豆类食物,少吃油腻厚味之物。

考虑到天气会依旧炎热,老人可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热,

还可及时补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用。

另外,立秋之后生食大量瓜类、水果,容易引发胃肠道疾患,因此,脾胃虚寒者不宜食用过多。

警惕过敏性疾病

入秋之后,阴雨天气多。如果天气变化超过适应能力,就会使人不舒适,医学上称为“气象过敏症”,其症状主要有抑郁焦虑、血压升高、失眠、头痛眩晕等。老人可通过琴棋书画、养花种草、赏鸟品茗、登高远望、亲友聚会等方式,保持心情愉快。

立秋后过敏性疾病中最厉害的要数过敏性鼻炎,症状多为喘息、胸闷、咳嗽等,一旦发作,年年反复。有人晨起时会突然鼻痒、连续不断打喷嚏、流大量清水样鼻涕、鼻塞,这种情况要当心过敏性鼻炎。老人可采用补中焦脾胃之虚或清肝胆之火热,结合中药抗过敏疗法,通过调理体质改善鼻黏膜致敏的状态。

另外,初秋人体阳气达到顶峰,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。尤其突然进到空调房里或赤膊睡觉,容易出现表闭而导致感冒。天气逐渐转凉,老人在居家环境中不宜长时间开空调,尤其是夜间尽量少用空调,可趁早晚时分勤开窗户通风,保持室内空气新鲜。

运动量不宜过大,最好一早一晚进行锻炼

虽立秋,但湿热仍没有完全消退,老人进行健身锻炼应避免运动量过大、活动过于剧烈。

相同的环境、相同的运动强度,老人的承受能力要低于年轻人,受伤、受损、心脑血管意外等发生的可能性要远远大于年轻人。所以,体力消耗过大的运动项目不适合老人,像游泳、打太极拳比较适合老人,但运动前要有一定时间的热身运动,运动后也要进行十几分钟的缓和运动。

这个季节最好选择一早、一晚进行锻炼;太阳照射下不宜运动过久,

以防体力消耗过大,暴晒灼伤皮肤。

随着天气转凉,很多人开始进补以增强体质。相比而言,排毒比进补更重要。合理运动能加快人体新陈代谢,帮助皮肤和肺脏排毒。

老人应进行适度的健步走运动。每天都要走路,只需在走路时加快速度,尽可能大地摆动和舒展手臂,这就是最简单方便的排毒运动。瑜伽也是很好的排毒运动,能够帮助血液循环、润滑关节,通过把压力施加到身体各个器官和肌肉上来内外调节身体,展开排毒行动。另外,弹跳可以刺激淋巴系统排毒、松弛

紧张的情绪、降低胆固醇、改善循环和呼吸,经常健身的老人可以进行小幅度的弹跳运动。

立秋后,空气干燥,空气中的粉尘、有害气体与金属微粒等有毒物质会通过呼吸侵入肺泡与支气管,老人不妨借助主动咳嗽法予以清扫。每天清晨、中午或睡前,到室外选择一处空气清新之处,做深呼吸运动,深吸气时缓缓抬起双臂,呼气时使气流从口、鼻喷出,咳出痰液,如此反复做10遍,每做完一遍后进行几次正常呼吸,防止过度换气,可保持肺部清洁。

讲文明树新风公益广告

预防溺水事故发生 确保学生暑期安全



十堰市文明办制 十堰晚报宣