



盛夏养正气 祛湿护身心

老年人三伏养生指南请收好

小暑刚过,大暑接踵而至,我市进入高温多雨、湿热交织的“上蒸下煮”时节。持续闷热潮湿的天气,对老年群体身体健康影响显著。老年人脏腑功能衰退、正气亏虚,耐热能力与机体抗病能力下降,容易出现中暑、咳喘加重、关节酸痛、脾胃不适等问题。针对三伏暑湿气候特点,市中医医院老年病科主任、副主任医师徐鹏,依托中医“护津液、固正气、调气血”的核心养生理念,结合本地气候与老年人身体特点,梳理出一套科学适配的老年三伏养生方案,助力老年人安稳度过湿热盛夏。

■记者 潘世新



图据新华社

多维科学防护
筑牢盛夏养生根基

徐鹏表示,老年人正气本虚,盛夏暑热极易耗伤津液、损耗正气,加之室内空调与室外高温温差较大,湿热环境易滋生细菌,诱发呼吸道疾病。因此老年夏季养生不能只单一防暑,需兼顾防暑避暑、防病固元、适度运动,做到全方位科学养护。

老年人身体感知能力较弱,无症状中暑风险更高,日常需合理规划外出时间,避开清晨寒湿时段与正午高温时段,外出做好遮阳防护。补水坚持少量多次饮用温水,禁止一次性大量饮水加重心肺负担,日常适量饮用绿豆汤,可清暑生津、减少气阴耗损。起居养护可遵循“三个半分钟、三个半小时”养生原则,晨起缓慢起身,预防头晕跌倒;每日午休半小时,养心安神、恢复体力,注意午睡不宜过久,避免头昏乏力、影响夜间睡眠。室内空调温度控制在26℃至28℃,避免冷风直吹肩颈、腰腹,防止寒湿侵入体内引发不适。

夏季湿热环境易滋生各类致病菌,患有高血压、糖尿病、慢阻肺等基础疾病的高龄老人,免疫力偏弱,应尽量减少前往密闭拥挤的公共场所。冷热环境交替易引发感冒、外感咳嗽,进而加重原有慢性病。中医认为,老年人反复外感的根本原因是正气不足,单纯规避环境只能治标,配合中医外治手段补足正气,才能从根源抵御暑湿邪。

夏季养生忌剧烈运动,中医讲究“汗为心之液”,大汗淋漓会耗损元气、心气,损伤身体。老年人适合在清晨或傍晚微凉时段运动,可选太极拳、八段锦等传统舒缓功法,以身体微微发热、轻微出汗为宜,帮助周身气血舒展。运动后及时擦干汗水、更换干爽衣物,切勿立刻冲冷水澡、饮用冰饮,避免寒湿闭阻毛孔、损伤阳气。

辨证分型调理 适配不同老年体质

徐鹏针对老年人群常见的气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀六大体质,制订了差异化的饮食与穴位调理方案,实现辨证养护、精准调理。

气虚体质老人常疲惫乏力、气短自汗,换季易感冒,日常可多食山药、莲子、黄豆等益气食材,常按摩足三里、气海穴位,坚持练习八段锦固本培元。

阳虚体质老人多手脚冰凉、腰膝酸软、夜尿频多,可适量食用生姜、韭菜、羊肉等温阳食材,日常注重腰腹、足部保暖,规避寒湿侵袭。

阴虚体质老人常见手心脚心发热、口干失眠、

潮热盗汗,建议多吃银耳、百合、鸭肉等滋阴食材,避免熬夜,空闲时按压三阴交、太溪穴滋养阴液。

痰湿体质老人多身形偏胖、胸闷痰多、身体困重,可常食薏米、冬瓜、赤小豆等利湿食材,坚持舒缓运动,按摩丰隆穴,化解体内痰湿淤积。

湿热体质老人易出现面部出油、口苦口臭、大便黏腻、身体燥热等症状,日常可食用绿豆、苦瓜、芹菜等清热利湿食材,保持居家干燥通风,减少湿热堆积。

血瘀体质老人面色暗沉、皮肤易生瘀斑、气血不畅,可适量食用山楂、玫瑰花、红枣等活血食材,搭配舒缓运动,疏通全身气血、改善状态。

精准管控慢病 减少病情波动风险

三伏天高温高湿、人体代谢加快、出汗增多,是老年慢性病波动的高发期。患有基础慢病、长期卧床的老年人,需针对性做好日常防护,稳定身体状态,减少病情加重、突发急症等风险。

患有高血压的老人夏季出汗量大,易出现血液浓缩、血黏度升高的现象,增加心脑血管急症风险。日常需坚持少量多次饮用温水,及时补充水分;同时避免长时间吹低温空调,防止血管骤然收缩,引发血压剧烈波动。

部分糖尿病老年患者存在夏季完全不吃瓜果

的认识误区,事实上血糖控制平稳时,可少量食用西瓜等时令瓜果,只需严控食用量,并在医师指导下,根据食材糖分、热量酌情调整胰岛素用量即可。日常可多吃苦瓜、丝瓜等清热利湿的低糖蔬菜,适配夏季身体代谢需求。

长期卧床的失能老人,在高温潮湿环境下极易并发褥疮、皮肤感染等问题。家属需定时为老人翻身、擦拭身体,保持皮肤和被褥干燥洁净,勤开窗通风,改善室内潮湿环境,搭配清淡利湿饮食,减少体内湿气淤积,做好全方位护理。

特色中医护航 内外同调安稳度夏

三伏酷暑不仅损伤躯体,还易引发“情绪中暑”,情绪烦躁会持续耗损心气、扰乱气机。老年人可通过练字、听舒缓音乐、交友谈心、户外慢走等方式调节情绪,舒缓盛夏焦虑,保持平和心态,实现身心同治。

徐鹏提醒,老年人三伏养生需循序渐进、辨证施策,不可盲目跟风。想要长效调理身体,可前往市中医医院体验专属特色养护方案。医院开展的三伏贴、三伏灸冬病夏治项目,借助三伏天旺盛阳气,温通经络、驱散寒湿、补足正气,适配咳喘反复、颈肩腿痛、脾胃虚寒、体虚易感冒等老年常见问题。医师会根据老人皮肤耐受度、体质

差异,精准调整贴敷时长,严守调理禁忌,保障安全调理。

同时,市中医医院推出双参益肺饮、术苓健脾茶、贞芪养元饮三款定制养生茶饮,分别针对肺虚干咳、脾虚湿困、肝肾亏虚等不适症状,冲泡便捷,适合老年人日常养护。医院可为老年人提供专业中医体质评估,根据体质与季节变化,动态调整茶饮、食疗、外治一体化的个性化调理方案,所有项目均由专业中医师辨证操作。

专家提醒,切勿自行购买药贴、轻信偏方调理,通过正规中医内外同调、扶正祛湿,助力老年人安稳度过湿热三伏天。