

炎炎夏日暑难耐 老人更应重保健



夏季饮食 >>

由于老年人胃肠功能弱，夏季饮食一定要讲究卫生，不可吃腐烂变质食品，冰箱内食物必须经高温加热后方可食用。食物要以温、软、清淡为宜，不可过多地吃冷、肥、腻的食品，不可饮食过量。若出现由于饮食不当引起的呕吐腹泻，应立即到医院治疗。保证合理饮食对于患有心脑血管疾病的老人来说是非常重要的。

老人夏天三餐以清淡素食为主（可适量吃些鱼），及时饮水以补充水分。绿茶、牛奶、豆浆、蜂蜜、果汁等均可适量饮用。蔬菜能生吃就尽量生吃，这样可以最大程度保留菜里的营养成分。细粮与粗粮要适当搭配吃，一个星期应吃三餐粗粮。稀与干要适当安排，夏季以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上吃粥。荤食与蔬菜配制合理，夏天应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以肉类食物，以猪瘦肉、鸡肉、鱼虾为好；要按时进餐，少吃生冷食物，少吃冷饮。

夏季运动 >>

夏季是人体心火旺、肺气衰的季节，起居方面要适当地晚些睡觉、早些起床，运动宜适量。散步、慢跑、游泳等均有利于提高老人的心肺功能。此外，老人可有意识地控制呼吸频率和深度，不仅能有效地提高肺活量，还可改善脑供血，对增强体质颇有益处。中午老人要适当睡眠，保持精力，但由于天热出汗毛孔扩张，机体易受风寒侵袭，所以老年人不可露天或在树下睡眠。另外，健康老人在运动时要做好检查与测评，已患有心脑血管疾病的老人需加强家庭防护意识，尽量在家人的陪同下在家中进行锻炼。患有各种多发病易发病的老人最好随身携带有关药物，以备不测之用。

居方面要适当地晚些睡觉、早些起床，运动宜适量。散步、慢跑、游泳等均有利于提高老人的心肺功能。此外，老人可有意识地控制呼吸频率和深度，不仅能有效地提高肺活量，还可改善脑供血，对增强体质颇有益处。中午老人要适当睡眠，保持精力，但由于天热出汗毛孔扩张，机体易受风寒侵袭，所以老年人不可露天或在树下睡眠。另外，健康老人在运动时要做好检查与测评，已患有心脑血管疾病的老人需加强家庭防护意识，尽量在家人的陪同下在家中进行锻炼。患有各种多发病易发病的老人最好随身携带有关药物，以备不测之用。

夏季心理 >>

炎热的夏季，人们往往会出现急性情绪中暑，这对夏季养生危害甚大。特别是老年人，由于“发火”会造成心肌缺血，使心律失常、血压升高，甚至会发生猝死，故防止情绪中暑乃夏季养生的重要一环。首先，要特别注意“静心”养生。俗话说：“心静自然凉”，在“静心”方面要注意以下几点：一是遇事戒躁戒怒，心平气和。盛夏阳光强烈、天气酷热，加上人体阳气旺盛，容易使人心烦急躁，老年人在酷热的天

炎炎夏日，酷暑难耐。空调、生冷瓜果、吹风、大汗，睡眠不足，胃口不佳，体力消耗过多等等，都会损伤人体的健康，使人体的机能下降。特别是老年人因机体的冷热调节能力下降，如不能保证充足的睡眠、合理膳食并及时补充体液，容易诱发多种疾病。老年人在夏季更要注重养生与保健。

气里，一定要让情绪处于平静状态，不可过度劳累、激动。良好的心态是身体最好的调节剂，可防止“五脏内火”的滋生。二是根据夏季天气炎热和昼长夜短的特点，及时调整与安排好自己的工作和学习。三是注意居室通风，因为通风可以散去屋里的热量，使人有凉快的感觉，同时减轻空气污染。其次，要有足够的睡眠时间。情绪与睡眠密切相关，睡眠不足，心情会变得急躁，故夏季尤应给自己安排一个严格的就寝起床时间。

夏季防护 >>

夏天室内要有自然风流通，还需备有电风扇、空调等降温设备，千万不要长时间呆在空调房间里不出来，这样容易得空调病，感到浑身乏力、头晕、头痛等。尤其是在睡眠时，空调、电扇既不能对着人体直吹，也不宜将室温降得太低。不要为贪图一时凉快而受风寒，家庭中要常备防暑药物，如仁丹、十滴水、风油精、藿香正气液等。夏季出汗多，易生痱子，刺激皮肤，蚊虫叮咬引起的瘙痒也可损伤皮肤，发生感染。所以夏季要勤洗澡，保持皮肤的清洁卫生。衣服穿着宜宽松、柔软，最好是纯棉制品。

夏季补水学问多 分时、适当、主动喝



注意一，老人夏季要多喝水，喝足够量的水。在盛夏因出汗多，一天起码要补充2500—3000毫升的水。
注意二，老人夏季要主动喝水，不要等口渴了再喝水。主动喝水的基本原则是：多次适量或多次少量。比如隔1小时就喝些水，而且糖尿病患者也需要一定的水量。
注意三，老人夏季要特别注意喝水的“黄金时段”。晨起空腹喝水。要补足450毫升水，分几次喝，这对预防早晨因体内缺水而诱发心脑血管病很有帮助。餐前半小时喝杯水，对食物的消化吸收有利。睡前喝杯水。人在睡眠时血液循环是慢的，尤其老人，如果不及时补水，则可能在半夜尤其是在半夜3—4点

钟时出现心脑血管意外，如心肌梗死和脑梗塞等。
注意四，出汗多时，除喝水外，要注意补充钠盐，补点钾。夏季，老人吃早饭，可吃一个咸鸭蛋或咸鸡蛋，或吃点豆腐乳等。中餐、晚餐烧菜时比平时稍多放些盐即可。可选择吃一些含钾多的蔬果，如芹菜、菠菜、毛豆、冬瓜、香蕉等。
注意五，老人夏季补水，以喝水为主，也可以适当地多喝一点汤、粥和吃些瓜果。既补充水，也可抵御暑热。
注意六，头晕、头痛、恶心、乏力——水喝多了也会“中毒”。水约占人体体重的65%—70%，且总量相对稳定。如果饮水过量，血液和组织间液中电解质的浓度就会降低，从而使大量的水渗透到细胞内，使细胞肿胀而发生水中毒。发生水中毒时，会出现稀释性低血钠，病人会出现全身肌肉疼痛和痉挛。要避免水中毒，必须掌握好喝水的技巧。一要及时补充盐分，适当地喝一些淡盐水，以补充人体大量排出的汗液带走的无机盐。二要喝水少量多次。每次以100毫升—150毫升为宜，间隔时间为半个小时。三要避免喝“冰”水，喝10摄氏度左右的淡盐水比较科学。

注意七，夏天白开水几天一换。大热天，饮用水在空气中暴露4小时以上，饮用水的生物活性丢失70%以上，空气中的细菌杂质易使饮用水污染。所以，建议大家，大热天喝的凉白开水，一天一换，即当天烧当天喝。若家里的温度比较高，那暴露在空气中的凉开水最好不要超过4个小时以上。
注意八，有些老同志稍胖些或比较胖，更要注意多喝水，勤补水。为什么？一是胖的人更怕热，出汗更多；二是，胖的人体内脂肪多，而水不够，胖人与常人相比，体内缺10%—15%的水，所以，如不及时喝水、补水，则更容易体内缺水。
注意九，青光眼老人夏天少喝水。青光眼老人尤其要注意控制饮水量。老人每次饮水量不宜超过500毫升。因为饮水过多，血液被稀释，血浆渗透压降低，可使房水增加，眼压升高。夏季因为出汗较多，很多老人会喝水较多，此时可以多吃些有利尿作用的食物，如赤豆、金针菜、薏仁、西瓜、丝瓜等，促进体内水分的排出。此外还要多食用补益肝肾的食物，如黄花菜、桂圆、红枣、花生、核桃、豆浆、猪肉、牛肉等。穿宽松的衣服也有利于青光眼老人。

夏季老人饮食有讲究

早餐篇

一般一天三餐中，早餐的是最为重要的，一般早餐吃得好，一天的精神就会好，夏季早晨老年人有哪些食物不适合吃？

甜食类。甜食含糖量高，如果摄入糖过多，可引起肥胖，由于多余的糖在体内可转化为脂肪，还可引起无机盐缺乏。
动物内脏类动物内脏。如肝、肾、脑等均含胆固醇甚高，老年人如经常食用，会使血中胆固醇增高，从而容易引发冠心病、动脉硬化、高血压等心脑血管疾病，或使原有的病加重。
油条、油饼。一是油炸类食品脂肪含量高，胃肠难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。对于那些消化吸收好的老年人，往往由于脂肪摄入过多而易引起肥胖。二是多次使用的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸的食品，可增加患癌症的危险。

适合老人吃的营养早餐：

鲜肉小笼：面粉、肉末、冬笋、香菇做成的小笼包。
燕麦粥：燕麦片、火腿丝、胡萝卜末、香菜同煮粥。
菜肉包：面粉、肉末、腌小白菜、豆腐干、香菇同做包子。
什锦泡菜：大白菜、榨菜、小黄瓜、辣椒等。
菜肉馄饨：面粉、肉末、腌小白菜、香菇、姜做成馄饨。
鹌鹑蛋：鹌鹑蛋、绿豆芽、青椒丝同炒。
肉末菜粥：粳米、糯米、肉末、菠菜、胡萝卜一起做粥。
豆沙包：面粉、赤豆沙、果脯、猪油做成的豆包。
黑枣粥：粳米、糯米、黑枣干、核桃。注意：老年人的早餐不可吃得过早，一般安排在8时至9时之间比较合适。另外，老年人在早餐尽可能多吃素、少吃荤，食物宜软忌硬、宜淡忌咸、宜热忌凉。

蔬菜篇



随着小暑节气的来临，夏天越来越炎热，老年人在食物的选择也有要求，夏季老人适合吃哪些蔬菜呢？
1.凉性蔬菜。进入夏季后，对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，所以吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。在夏季上市的蔬菜中，哪些是凉性的呢？如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等都属于凉性蔬菜。番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等也属于凉性蔬菜，不妨经常食用。
2.瓜类蔬菜。蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水，是任何工厂生产的饮用水所无法比拟和替代的。夏季也正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的共同特点是含水量都在90%以上，冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%。其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。
3.杀菌蔬菜。夏季由于气温较高，病原菌滋生蔓延较快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀菌”蔬菜，可起到预防疾病的作用。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。
(稿件均据新华社,图片为资料图)