

炎炎夏日暑难耐 老人更应重保健



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)

夏季补水学问多 分时、适当、主动喝

喝水是老人夏季养生的头等大事，为什么？因为人体抵御炎夏的高温，维持自身正常、恒定的体温，必须要靠出大量的汗来调节。

那么，如果人体不能及时喝水、补水，尤其是老人，就容易因体内缺水带来诸多健康问题，如中暑，血容量不足而诱发心肌梗死和脑梗塞等等。老人在夏季如何喝好水、补好水最重要，这其中还真有些学问呢。

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，不要等到渴了再喝水。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

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。

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十环。

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

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，保持皮肤的清洁干爽。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

喝水是老人夏季养生的头等大事，为什么？因为人体抵御炎夏的高温，维持自身正常、恒定的体温，必须要靠出大量的汗来调节。

那么，如果人体不能及时喝水、补水，尤其是老人，就容易因体内缺水带来诸多健康问题，如中暑，血容量不足而诱发心肌梗死和脑梗塞等等。老人在夏季如何喝好水、补好水最重要，这其中还真有些学问呢。

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，不要等到渴了再喝水。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