老人冬季如何御寒？做到5点给身体“加热”

人到老年，体质下降，肌体的生理功能减退，这是普遍现象。所以，一到冬季，老年人最大体能特征，就是怕冷。因此，老年人在冬季尤其要注意身体的保暖。那么，到底如何做到保暖？

准备合适的衣服

冬天室外的气温低，而人体表面仍在不断地向外散发热量，这样更会引起人体热量的大量丧失。 因此，日常让老年人多穿几层衣服，这样可以使各层衣服之间，衣服与皮肤之间形成许多空气层，衣服层次穿得越多，形成的空气层也就越多。而空气层是热的不良传导体，它能减少皮肤表面的散热，阻止冷空气流入，起到良好的保暖作用。给老人穿的衣服不要做得太厚、太重，以免穿在身上负担太重，影响活动。

老人血液循环功能较低，不适宜穿紧身衣，那会压迫皮肤和血管，不利于气血运行，所以给老人穿的衣服还要做得柔软、宽松。在选衣料时，宜用棉制品。“御寒无复胜棉者”，棉制品既柔软又暖和，非常适合老人穿着。为便于老人外出和夜间起来，应给老人准备一件柔软、宽松，样式好看、质地较好的半长夹层大衣，如真丝棉袄、羊皮棉袄等，但一般不选羽绒服，因羽绒对老人的呼吸系统会有刺激性。

特别提醒

冬季老年人喝酒御寒不可取

饮酒可使血管扩张，血液循环速度加快，热量消耗增加，因此能让人感到身上热乎乎的。

但是

酒喝得过多时，可引起体温中枢功能失调，使热量丧失过多，同时胃受酒精的麻醉，功能明显下降。

体表血管扩张会使部分应该流向内脏的血液转而流向体表。影响到内脏的血液供应。有可能对内脏造成伤害。

老年人本来就对体温变化不十分敏感，如因喝酒引起体温中枢调节紊乱，更容易损伤其调温功能。

准备一顶防寒性能好的帽子

除要为老人准备合适的衣服外，还有必要准备一顶防寒性能好的帽子。老人戴上帽子可防止大量的热量从头顶散失。

当然，围巾和手套也得准备。人颈后的风府穴、风池穴最容易受到风寒的侵袭，在脖子上围条围巾，可防止寒邪对这两个穴位的入侵。

当风和日丽之时，老人想出门散步时，围巾、帽子和手套都是必不可少的御寒装备。

保暖脚部

“寒从脚下起”，还要为老人添置好鞋、袜，以利脚部的保暖。添置鞋袜时，要考虑到老人的脚的皮下脂肪薄、血液循环差的特点，可挑选毛线等保暖性能好的袜子，如不常出门，棉鞋以布底的为宜，着地轻软。

此外，还要常帮老人洗舒心的热水澡。洗澡可减少皮肤痛痒，舒筋活血，提高身体的保暖能力。

冬季要多补铁

铁在人体内参与含铁血红素的合成，提高血液携氧能力，故缺铁者外周组织的氧供应就会减少，人体组织的能量代谢就会发生障碍，自然会因产热不足而感到寒冷。因此，老人平时要注意多补充含铁丰富的食物，如瘦肉、鱼、动物肝脏、蛋黄、豆类、芹菜、香菇、黑木耳等。

动物肝脏和蛋黄胆固醇偏高，不能吃太多，每周吃一次即可，而炒西芹、香菇肉片、凉拌木耳等，则可常在饭桌上出现。在补充含铁食物的同时，还应多吃些富含维生素C的食物，以利机体对铁质的吸收。

可以适当多吃含碘的食物

老年人甲状腺功能减退，会引起局部和全身血液循环不良，特别是使肢体末梢血液循环发生障碍，导致手脚发凉。而碘元素有助于体内甲状腺素的合成，提高人体基础代谢，进而产生热效应，减轻怕冷症状。

含碘食物包括：海带、紫菜、贝壳类、牡蛎、沙丁鱼、菠菜、鱼虾等，秋冬季节可以选择多食用。

（晚报综合）

性价比最高的老年人养生妙方：用醋泡脚

中医认为，热水泡脚有推动血运、温煦脏腑、健身防病的养生功效。尤其深冬将至，“寒从脚上生”，脚部受凉很容易引发多种疾病。如果用热水加醋泡脚，不仅可消除疲劳，还能祛病延年。有媒体报道，上海最高龄的老寿星、110岁的罗时敏老人就喜欢用热水加醋来泡脚。

人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影，连接人体脏腑的12条经脉，其中有6条起于足部。脚是足三阴之始，足三阳之终，双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。热水泡脚，可以加快身体的血液循环，并通过刺激这些穴位，达到养生保健的目的。现代医学认为，由于脚掌上无数神经末梢与大脑紧密相连，热水泡脚时对脚部末梢神经的温热刺激作用，可对大脑皮质产生抑制作用，使人感到脑部舒适轻松，有助解除疲劳，提高睡眠质量。

用醋泡脚是热水泡脚的升级版。中医典籍记载，醋有散瘀、止血、解毒、杀虫等功效。热水泡脚时加一点醋，可以发挥醋酸的杀菌能力，软化角质，还可以让血管扩张、促进血液循环，改善老人手脚冰凉、精神不佳、身体畏寒等情况。

白醋泡脚方法如下：将2.5升左右的水量放入脚盆中，同时倒入半碗约150毫升白醋，水温以脚感温热为宜，建议45℃左右；水深应盖过脚面，未盖过脚面应增加水量。双脚在盆水中浸泡5～10分钟，然后用手或毛巾反复搓揉足背、足心、足趾，也可以有意识地搓揉足底中部一些穴位，如涌泉穴。为维持水温，需边搓洗边加热水，最后水可加到足踝以上。每次泡脚总时长不要超过30分钟。泡脚时，人体血液循环加快，心率也比平时快，时间太长的话，容易增加心脏负担。泡脚时段在饭后一小时，睡前半小时为佳。

用醋泡脚是老年朋友性价比最高的养生妙方。要注意太饱太饿时不宜泡脚；泡脚时更多的血液会涌向下肢，体弱者容易因脑部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥，因此，体质虚弱者不宜泡脚；患了心脑血管疾病的老年人应格外注意，如果有胸闷、头晕的感觉，应暂时停止泡脚，立即躺在床上休息；糖尿病老人千万留意水温；足部有皮肤病、外伤者也不宜泡脚。

（摘自生命时报）

“银幕女神”王丹凤养生有术

五十年代的最美“银幕女神”王丹凤，曾以《女理发师》《桃花扇》等诸多经典电影红遍大江南北。如今，已经94岁高龄的王丹凤依然精神矍铄、风采照人。她的养生经是每天健身、素食为主、心态乐观、夫妻恩爱。

牢记周总理嘱托爱上锻炼

对于健康之道，王丹凤是这样说的：“健康是指精神和身体两个方面。精神上要健康，就不能每天忧愁，因为烦恼最使人衰老。而身体要健康，则离不开体育锻炼。”王丹凤爱上健身，是缘于周恩来总理对她的亲切关怀。

1962年，王丹凤作为中国人民政府代表团成员，随周恩来总理去缅甸访问。出访前，周总理请王丹凤与张瑞芳等人一同到他家中做客。气氛欢快的午饭后，周总理叫大家一起打乒乓球，他先和张瑞芳打了几局，然后又邀请王丹凤，可王丹凤连连摇手：“总理，我不会打乒乓球。”周总理叮嘱她：“打乒乓球有益健康，搞文艺的千万别忘了运动啊！”从那以后，王丹凤牢记周总理的话，不仅学会了打乒乓球，而且迷上了体育运动，并且自编了一套“腹部运动操”，每天清晨都要做一遍。由于长年累月地坚持锻炼，王丹凤收到了意想不到的养生效果。进入老年的她依旧体态轻盈。

青菜滋养了世纪美人

王丹凤的生活很有规律，她喜爱素食，每天必吃一碗碧翠水灵的青菜。青菜看似平平常常，但它的营养价值却是相当的高，而且有抗衰老、纤体瘦身、降低血压、缓解便秘、预防大肠癌等功效。长年坚持食用青菜，能收到意想不到的养生效果。正是这每天一碗青菜，滋养了王丹凤，让她成为风华绝代的世纪美人。

王丹凤很讲究饮食之道，她本身就是位“素食大师”，和丈夫柳和清在香港经营“功德林上海素食馆”时，首创了几百种素食佳肴。王丹凤的素食，也是基于肉类食物容易导致高血压、心脏病、中风、血栓等心脑血管疾病，而素食可以抵御各种心脑血管疾病的价值。另外，食用素食可以使血液保持通畅，有效清理肠道，润泽皮肤。因此，要问王丹凤美丽一生的驻颜秘诀是什么，那就是素食。

乐观幽默夫妻恩爱

健康的身体从何而来？王丹凤认为最重要的就是要乐观。“文革”当中，王丹凤不可避免地经历了抄家、批斗、干校劳动等非人的遭遇。但王丹凤的心态很乐观，她是个凡事想得开的人，经常以不幸中的万幸聊以自慰，终于坚强地挺过来，走过了人生中最艰难的晦暗岁月。

首先要想得开，想得开才能吃得下、睡得着。如果整天忧心忡忡、愁眉苦脸，那么肯定是吃不下、睡不着的。王丹凤的“凡事想得开”，帮助她逢凶化吉、顺利地渡过了难关，因而心境是青春常在的。

婚姻幸福，是王丹凤保持身心健康的关键。王丹凤和丈夫柳和清度过了整整60年风雨同舟、相濡以沫的浓情岁月，一个甲子的“钻石婚”堪称影坛佳话。无论是身处“劳动改造”的逆境，还是在成功和辉煌之时，他俩都始终忠于爱情，相扶相携。夫妻恩爱，最能增添心理上的甜蜜度，更能创造和谐的生活环境，从而有利于增强人体的免疫功能、延缓器官衰老。甜蜜的爱情使王丹凤过得自信、活得美丽，并且与柳和清一同登上了长寿的殿堂。

（摘自现代养生）

78岁国医大师伍炳彩：养生是一场修行

今年78岁的第三届国医大师伍炳彩精神抖擞，说话声如洪钟。不了解他的人一定不知道，他是个有近60年高血压病史的老病号。对伍炳彩来说，养生就像一场修行，保持规律的生活方式，清淡的饮食习惯和恬淡的心态，是他的养生的不二法则。

饮食有度 起居有节

生于战乱年代的伍炳彩，幼年丧父、母亲双目失明，生活的不幸给伍炳彩年幼的心灵便蒙上了深深的阴影。

“我这个人穷惯了，所以不抽烟、不喝酒、不喝茶，也很少在外面吃饭。”伍炳彩说。曾经的苦难记忆，让伍炳彩深知生活的艰辛，即使工作后家境渐宽，他依然保持着朴素的生活习惯。不爱应酬，不讲吃喝，连身上穿的衣服也都是路边小店淘来的。在他看来，养生的第一要义是规律的作息和清淡的饮食。

虽然伍炳彩日常饮食很清淡，但他十分重视营养的摄入，他每天都会吃鸡蛋。伍炳彩说，鸡蛋除了富含蛋白质、卵磷脂等营养成分外，生鸡蛋黄其实也是一味中药，即鸡子黄，具有滋阴润燥，养血息风的作用。《伤寒论》所载黄连阿胶汤，也用到了甘润的鸡子黄来滋阴安神。随着年龄增大，伍炳彩认为，高血压埋下的中风隐患是不能忽视的。因此平日里，他总会取一些丹参研磨打粉，再冲水服下，每次3~4克，每天1次，以此来养血化淤，防治中风。

多年来，伍炳彩一直保持着早睡早起的习惯。无论工作多么繁忙，他一定会在11点钟睡觉。每天中午，他也会小憩一刻钟。子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候，睡好子午觉，有利于人体养阴、养阳。

多年来，伍炳彩因为长期久坐，患上了静脉炎。因此他也养成了睡前温水泡脚一刻钟的习惯。冬天泡脚，暖身暖心，夏天泡脚，暑湿可祛。伍炳彩介绍说，一般来说，泡脚水温度最好不要超过40℃；泡脚时间最好选择在晚上临睡前，以15~20分钟左右为宜。

伍炳彩只要有空就会自己按摩太阳穴、合谷、风池、三阴交、足三里、涌泉穴等，每处每次按5分钟。伍炳彩说，常按揉足三里穴，不但能补脾健胃，还有助于消除疲劳，恢复体力。三阴交为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三条足部阴经交会之处，经常按摩可调治脾胃虚弱之消化不良、腹胀腹泻、全身水肿、眼袋浮肿、小便不利、失眠等。涌泉穴是足少阴肾经的常用腧穴之一，推搓涌泉穴俗称“搓脚心”，能防治各种疾病，尤其是老年性的哮喘、腰腿酸软、便秘等效果较明显。

远离湿气 疾病不扰

伍炳彩认为，要想远离疾病，一定要远离湿气。人体湿气分内湿和外湿，南方多以外湿为主，北方以内湿为主。淋雨、晨练露水较多、出汗后马上洗澡等，都易造成外湿侵入人体。因此外出时备好雨伞，晨练时带条毛巾及时擦汗，抹干身体休息片刻再沐浴，保持室内通风，勤换衣物，都有助于防止外湿入侵。而内湿的形成主要是因为摄取的营养物太多，难以消化，化为湿气，因此要减少牛蛙、鱼类等高蛋白食物的摄入。

心态豁达 恬淡虚无

患有高血压几十年来，伍炳彩靠着两剂秘方调理身体。一剂是汤药，一剂是心药。汤药是名方六味地黄汤，熟地15克，山茱萸肉、山药各12克，丹皮、泽泻、茯苓各10克。共煎，去渣，取汁，每天1剂，分两次服，这剂药方对肾阴虚患者有所助益。

而另一剂心药，则是恬淡虚无的心态。中医认为，人的五志（怒、喜、思、悲、恐）与五脏是有联系的，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。五种情志过甚也会伤及五脏，所谓怒伤肝、恐伤肾等，并通过生理变化表现出来。伍炳彩在临床上曾提出“因病致郁，因郁致病”的观点。他认为治病需治情，调达情志对于疾病的恢复以及保持身体健康状态有着极大的帮助。

（摘自中国中医药报）