

# 老人夏季养生保健小常识大全

5月5日,太阳到达黄经45°为立夏节气。我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子。立夏过后,全国各地的气温就明显升高,许多地方都已经超过摄氏30度了。万物繁茂,气温逐渐升高,人体消耗也随之加大,人往往会觉得疲倦,此时的养生方法要尤为注意。在炎热的夏季,人体阳气比较旺盛,阴气不足,是中风、肠道疾病、中暑的高发季节,对于老人来说,夏季养生保健非常重要。小编为老年人网罗了夏季养生保健的各种小常识,一起来看老人夏季养生保健小常识大全吧。



▲资料图

## 按摩保健

夏季在人体主心、脾,而热、湿邪最宜伤及心脾两脏,使心、小肠、脾、胃的功能失调,所以夏季的按摩养生应以心、小肠、脾、胃经上的穴位为主。可选用阴郄、丰隆、三阴交、梁丘、足三里、后溪、肾俞、命门、关元、百会、劳宫、合谷、天枢、上巨虚、膈俞、脾俞等穴进行按摩。

## 锻炼时间

老年人大都比较喜欢晨练,有的一大早就开始进行长跑等剧烈运动,其实上午6—9点的时候,污染是最严重的,而且老年人早晨的基础血压比较高,进行剧烈运动的话对身体非常不利。老年人如果要锻炼的话,最好选择在下午,即使是要晨练的话,也应该找个空气好一点的地方,做做操、打打太极拳等。

## 养阳

春夏要注意养阳,但是也要注意不能太过。在药物治疗、进补的时候也得倍加小心。比如,用参、鹿茸等热性药的时候,达到启发生长之气即可,千万不能多服,避免因久服而引动邪火。

## 防中暑

夏季天气炎热,一定要避免在烈日下长时间劳作或奔走。室内要注意通风,保持空气清新。室内可以经常洒一些清水,或者用湿拖把拖地,这样既能降温又能调节湿度。使用空调降温的时候,勿让室内外温差太大,否泽容易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。

## 饮食有节 清暑化湿

炎热的夏季是人体消耗能量最大的一个季节,因此,脾胃养生是夏季非常重要的关键一环。夏季饮食提倡“五低”,即低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激性食物,适宜清补、平补。但是在饮食中需要大量的碳水化合物提供热量和能量,因此应补充大量的优质蛋白质、多种维生素和矿物质。最适宜的食物有:绿豆、小麦、鹅肉、鸡肉、苦瓜、冬瓜、番茄、西瓜等。因为老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,因此应该避免过饱,因为过饱容易损伤脾胃,建议少食多餐。

## 避免着凉

老年人夏季避暑的时候一定注意对腰腹部进行保暖,避免着凉。

## 防肠道病

老年人夏季的时候一定不能贪食生冷食品,不吃腐败变质的食物,以免出现食物中毒和肠道疾病。

## 早起早睡

夏季是一年当中气温最高的季节,人体的新陈代谢非常旺盛,应该注意调摄起居,不要劳作,注意衣着,来顺应自然界阳盛阴衰的变化。注意饮食,不要吃刺激性和兴奋性食物,饭后也不要立即躺卧,应该稍微活动一下,来帮助饮食消化。调摄起居也应该符合自然界阳长阴消的规律。注意昼夜节律,早起早睡,晚上睡前之前应该用温水洗澡,同时培养午睡的习惯,来帮助消除疲劳,焕发精神。夏季纳凉的时候也应该节有度,在室内睡眠不宜选择过堂风口之处。

## 清洁皮肤

老年人夏季要保持皮肤清洁,宜勤洗澡,勤换衣物。穿衣应该优先选择轻、薄的棉纺织品。

## 夏季运动

夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,散步、慢跑、游泳等运动都有利于提高老人的心肺功能。此外,老人可有意识地控制一下自己的呼吸频率和深度,这样不仅能有效地提高肺活量,还可以帮助改善脑供血,对增强体质颇有好处。

## 睡眠

健康老人在运动的时候一定要做好检查与测评,对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锻炼。而对于患有各种多发易发病的老人,则最好随身携带有关药物,以备不测之用。

▲资料图

## 夏季心理

炎热的夏季,人们往往因为天气的炎热而出现急性情绪中暑,这对夏季养生的危害非常大。尤其是老年人,如果“发火”的话会造成心肌缺血,使心律失常、血压升高,甚至会发生猝死,所以防止情绪中暑是夏季养生的重要一环。

老人夏季在“静心”方面要注意以下几点:

- 1、遇事的时候戒躁戒怒,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,一定要让自己的情绪处于平静状态,千万不可过度劳累、激动。要知道良好的心态是身体最好的调节剂,可以防止“五脏内火”的滋生。
- 2、根据夏季天气炎热和昼长夜短的特点,应该及时调整与安排好自己的工作和学习。
- 3、注意居室通风,因为通风可以散去屋里的热量,让人有凉快的感觉,同时减轻空气污染。
- 4、要有足够的睡眠时间。因为情绪与睡眠密切相关,睡眠不足,心情会容易变得急躁,所以夏季尤其应该给自己安排一个严格的就寝起床时间。

## 夏季防护

夏天室内一定要保持自然风流通,还应该在家中备好电风扇、空调等降温设备,但是一定要注意千万不要长时间地呆在空调房间里不出来,因为这样非常容易得空调病,会感到浑身乏力、头晕、头痛等。尤其是老人在睡眠的时候,空调、电扇一定不能对着人体直吹,也不要将室温降得太低。千万不要因为贪图一时凉快而受风寒,并且家庭中要常备防暑药物,如十滴水、风油精等。(晚报综合)



▲资料图

## 智能导游 边走边讲解

- 常见场景:景区智能导游讲解
- AI技术:语音导游

近年旅游市场上出现大量人工智能导游软件,包括驴迹导游、美景听听、AI导游、景点通、玩伴等。不过,一个好的导游,不光会介绍景点,还会介绍地方风俗、地方特色小吃,还会提醒游客,哪些地方有潜在的危险等,这些是目前智能导游软件所欠缺的。不能为游客带来有价值的咨询,AI导游软件如同一架随身收音机,机械化地重复着有关景点知识,缺少人性化的互动。AI导游软件开发的方向,为游客提供目的地最基本的认知,即通过互联网大数据的融合,把景区周边环境,包括周边商家、风土人情等通过多种形式呈现给用户,从而消除用户的陌生感。

## 人脸识别 安防有保障

- 常见场景:龙头景区及标杆目的地
- AI技术:人脸识别

甘肃敦煌的月牙泉景区有一套人脸识别入园系统,解决了景区的检票问题,保障景区安全。这套人脸识别入园系统由人证采集终端、人证比对闸机、“海康脸谱”分析服务器及景区管理平台组成。游客初次入园,通过人脸识别采集设备进行自助登记注册;再次入园时通过人脸识别进行验证识别,认证成功即可入园。系统将不法分子(黑名单人员)拒之门外,并将景区附近居民加入“白名单”,居民也“人脸识别”入园,准确率达99%以上。

在北京,交道口派出所通过引入“南锣鼓巷地区大人流监测系统”实时监控人流量。监控屏的压力表上显示的绿色表示安全;当压力表显示黄色时,即每平方米人数超过1.5个,达到预警地带,系统自动报警,启动相关应急疏散预案;如果压力表显示红色,则每平方米达到2个人,需要采取更高级别的疏导措施。越来越多景区通过旅游信息公共管理与服务体系建设,解决景区在高峰期团队进入园区缓慢的问题。

# 应广大订户要求 本报读者答谢会暨专列游推介活动再办五场

4月中下旬,本报连续举办了10场读者答谢会暨专列游推介活动,受到广大订户的热烈欢迎。活动结束后,仍有不少订户致电本报,表示自己因故错过了机会,要求再增加几场。为此,经本报发行部与合作方协商,决定自5月7日起,再举办5场读者答谢暨专列游推介活动。

增加的5场答谢活动分别在5月7、8、9、10和12日举行,每天邀请150名读者共进午餐,名额按城区发行站分配。有意参加的新老订户,可以找为您投递报纸的发行人报名,并索取邀请卡,活动地点在卡上有标注。拿到邀请卡的订户请于活动日当天上午10点前来到现场,一人一卡,凭卡入场,有工作人员引导。

活动现场,活动合作方温馨之旅老年旅游公司将推出“呼伦贝尔/中俄边境(满洲里)/海拉尔/长白山/哈尔滨/沈阳/山海关/北戴河/承德避暑山庄/大型【空调专列】13日游”,预计出发时间为5月23日左右,并向现场报名者提供令人心动的优惠额度。由于专列以老年人为主,我们特别安排了医生随车保驾护航。活动现场,还特邀我国著名书画家李克让先生进行现场创作。活动现场预定定金参加专列游的读者将会获得李克老当场创作的书法作品。李克让是中国著名书法家,书画家,现为中国书法家协会会员、河南



▲中国著名书法家李克让正在现场创作

省书法家协会会员、国际榜书联合会常务理事、上海榜书研究会常务理事、王铎书画院名誉院长、中国玄奘书画艺术院执行院长。书法作品被《人民日报》、《光明日报》、《解放军报》、《检察日报》、《中国国土资源报》、《书法导报》等30余家报刊采用发表。个人传略入编《中国当代书画博览大全》、《中华人物辞海》、《河南人物》等大型辞书。书法作品被世界榜书联合会,吴道子艺术研

## 刷脸取厕纸 够奇特

- 常见场景:景区旅游厕所
- AI技术:人脸识别、大数据

在杭州西湖,厕所完成了提升改造,走进厕所,就能看到右手边的墙上有一只长方形的黄黑色机器。站在它的面前,它会对你说:“请站在黄色识别区域内。”等你的脸在机器的屏幕里出现,并由绿色框框识别成功,机器的下面就会缓缓“吐”出一截纸来。整个过程不过三秒钟,有时候可能你还在看屏幕里的识别框,都没注意到纸已经出来了。使用时,游客要摘掉帽子、眼镜,同一个人每隔15分钟才能再

取一次纸。目前,机器设置的是每次出纸长度为90厘米,大约是卷筒纸的6-7格,这个还可以根据试用阶段的反馈来更改。今年,西湖景区计划对文化村公厕、圣塘路口公厕、长桥公厕和花港西门公厕等5座公厕进行提改,计划打造景区样板公厕,以后逐年推广推进。预计将有越来越多的旅游厕所更加智能化,便利游客同时还会成为一个重要的信息节点。

## 开口发指令 遥控客房设施

- 常见场景:迎宾接待、游客互动
- AI技术:语音识别、生物识别

阿里巴巴的人工智能和大数据技术应用涵盖了客人从下单到入住、在店、离店的各个环节。在线360度选房下单;到酒店30秒内完成刷脸、验证;进门喊一声“天猫精灵,我要喝水”,不用拨号,不用转接,餐饮饮料张口就来;躺在床上说出指令,电视就打开在想看的频道,房间也调节到舒适的温度;酒店周边消费不用频繁掏出手机扫码,报出信用码直接挂房账;离店退房把房卡放在前台径直走人,24小时内全部消费

信用结算……目前应用于酒店场景的阿里巴巴AI技术主要包括语音识别和生物识别两大部分。客房小管家智能音箱“天猫精灵”应用的阿里巴巴语音识别技术。客人入住后,不但可以用语音实现对窗帘、灯具、电视等设备的控制,还能直接呼叫酒店客房相关服务,例如查询早餐时间、呼叫酒店用车以及酒店客房服务等。

(摘自广州日报)

# 上山下海闯关东逛草原 坝坝舞跳进呼伦贝尔

再不报名就没有位置了!由株洲晚报携手温馨之旅老年旅游公司推出“呼伦贝尔/中俄边境(满洲里)/海拉尔/长白山/哈尔滨/沈阳/山海关/北戴河/承德避暑山庄/大型【空调专列】13日游”一经推出,市场反响火爆,因有草原广场舞明星带领,届时将在呼伦贝尔大草原跳起草原最美坝坝舞,这也是今年初夏之季大型东北空调旅游专列。一路向北,风意盎然,不冷不热,最适合出游。

这趟专列最大的特点是把东北的精华串联起来,让您一次游个够!目前株洲晚报读者价格为2899元/人起。现场报名还有较大幅度优惠,从株洲出发,一次性游数省市比单次游省了近万元!

- 主要游览地及景点如下:
- 北戴河:游览天下第一长城博物馆,游览鸽子窝公园,海滨浴场,老龙头,在这里吹着惬意的海风,看海天一色;
  - 哈尔滨:下车游览圣索菲亚大教堂,斯大林公园,太阳岛。再前往满洲里游览国门景区,俯瞰俄罗斯贝加尔湖,在中俄41号界碑留念。

前往呼伦贝尔是此次行程的重点,在呼伦贝尔大草原跳起坝坝舞,届时草原舞蹈明星,将带领大家一起共舞,此外还可以参加祭祀放包。千人在无边的大草原上跳上一曲《呼伦贝尔大草原》,说不定要破吉尼斯世界纪录。行程的尾声,将前往敦化游长白山天池和飞瀑。再去沈阳,参观九一八纪念馆,张氏帅府,沈阳故宫。初夏之季带你去踏青,拥抱大自然,一路走一路游,白天游玩晚上行车,节省时间且不误游览景点,还能得到很好的休息……