

吃

老人为降暑,喝凉茶“喝”进医院

例子:

入夏的一个夜晚,家住荷塘区水竹社区67岁的颜师傅,突然感觉腹痛,脑袋直冒汗。家人见状后,将老人送到了医院就诊,最后确诊为肠胃炎,诱因竟是喝凉茶引起的。

颜师傅平常身体还不错,今年过年,有人给他送了两箱罐装凉茶。“担心过期了,加上天气热,就把凉茶当成水喝。”颜师傅称,他认为凉茶既是茶饮,也是降火的代药品,所以每天都喝上两三罐。当天晚上,他刚睡下不到半小时,就被剧烈的腹痛惊醒,后来是老伴打电话把女儿叫回来,才去的医院。做了一番检查后,确诊为肠胃炎,原因则是凉茶刺激,出现消化系统病变。

专家:

炎热夏季,不少人把喝凉茶当做夏季养生的主旋律。“很多老年人并不适合喝凉茶。”株洲市中心医院老年病科主任李正初表示,老年人身体机能相对虚弱,多数都会有阴虚、阳虚的情况,夏季尤其容易感到困倦乏力、缺乏食欲,有时候还会出现肠胃炎或类似感冒的症状,这是由于老年人体内正气不足,加之受到外界环境暑气和湿气入侵造成的。凉茶一般都有清热的效果,阴虚火旺体质的老人可以适当饮用。这类老人通常自我感觉手足心发热,心烦易失眠,容易出现口腔溃疡等问题。不过,绝大多数老年人阳虚较明显,本身“火力”不足,平时就有大便稀溏、受凉容易拉肚子等肠胃虚寒的情况,所以应当少喝祛湿凉茶。

李正初提醒,每到夏季,老年人容易出现食欲不振的情况。根据老年人的生理及胃肠功能特点,夏季老年人的饮食应掌握几条原则:一是饮食清淡;二是选择一些易消化吸收的食物;三是注意饮食卫生,特别是剩饭菜要再次烧煮后才能食用。

提醒:夏天老年人这样安排饮食

少吃多餐。老年人每日唾液的分泌量和胃液的分泌量相较于年轻时都下降不少,因而稍一吃多,就容易肚子胀、不消化。所以,老年人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右,同时要保证少食多餐。

主食不能少。尽量做到粗细粮搭配,品种多样化。可以在补充人体所需要的热量的同时,补充多种维生素、矿物质。

多吃蔬菜。多吃蔬菜对保护心血管很有好处。另外,美国芝加哥拉什大学研究人员在长达6年的饮食调查后发现,每天食用两份以上蔬菜的老年人,头脑灵敏度的减退要比那些蔬菜吃得少或几乎不吃蔬菜的人慢40%,相当于年轻5岁。

油盐不要多。油脂和盐是老年人心脑血管疾病发病危险因素,无论是色拉油、豆油、菜籽油还是橄榄油或麻油,每日用量最好不要超过25克,盐的用量不能超过6克。

三伏天要开始啦  
老年人“降伏”看这里

住

空调吹一夜,犯了关节炎

例子:

昨天上午,玫瑰名城的刘爷爷被儿子搀扶着进了社区医院,“昨晚开了一个通宵的空调,没想到很多年没犯的关节炎犯了。”刘爷爷无奈地摇了摇头。他说,平时自己很少吹空调,都用风扇代替,可前天,放暑假的孙子来玩,他怕热着孩子就开了一个通宵的空调。没想到早上醒来关节痛得特别厉害,他和孙子还开始出现鼻塞的症状。

专家:

市中心医院老年病科主任李正初说,因为老人、妇女、儿童的抵抗力较差,比较容易患“空调病”。在使用空调时,大家应该用薄毯盖住肚子、关节等部位。此外,体弱的市民可适当喝点生姜汤,这有助于解表驱寒。

炎炎夏日,不少人躲进空调房避暑。但是长期在空调房内,“空调病”就会找上你。“夏天很多人一回家就开空调,其实这样会很伤身体的。”李正初说,一冷一热很容易使寒气郁于肌表,容易出现发热、怕冷等感冒症状,这就是俗称的“空调病”,寒凉内都也容易耗伤阳气,建议大家尽量不要一回家就进空调房,设置空调的温度不要过低,一般27—28度为宜,在空调房里尽量穿上一件薄的空调衫。

提醒:只要方法得当,空调也能吹得很健康

刚开始开空调的时候,比室内温度低个3℃左右即可,之后维持在29℃左右就可以了。因为老年人体内产热少,体温调节能力下降,所以如果温度调节得过于猛烈会导致机体不适应,引发疾病。而温度太低,会导致老年人受寒,造成感冒。

温度骤然下降,会使血管急速收缩,很容易引发头痛,甚至心脏病或中风等。老人进入空调房时,不妨采取分段式的方法。先在室外的阴凉处待几分钟,之后再进入室内,反复两三次,给身体适应室内低温环境一个缓冲的时间。

洗澡后不要开空调。由于洗澡后血液循环加快,皮肤的毛孔也是舒张的,此时吹空调会急速收缩血管和毛孔,极易受寒而引起感冒。最好是等身体自然风干或擦干以后,休息20—30分钟后再开空调。当身体大汗淋漓时更应如此。

多喝温水。空调房内空气干燥,容易流失水分,造成鼻腔和黏膜过干,引发支气管炎。

护住肩颈。老人肩颈都怕受风,出入空调房,最好护好肩颈、膝盖等重要部位,一定要避免在空调房内穿着过于暴露的衣服。

屋子里虽凉,但是湿度却太低,这对人们眼、鼻的黏膜都不利。屋里的尘埃、尘螨流通不出去,有过敏体质的人还很容易出现过敏反应。

关节、肠胃易受凉。夏天,人们普遍穿着较少,室内空调冷气劲吹,低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

另外,屋里太“冷”容易导致胃肠运动减弱,再加上夏天贪凉,经常吃冷饮,肠道内外都被“冷”控制着,导致很多人又拉又吐。

行

旅游突发疾病  
警民携手紧急送医

例子:

夏天是一个适合户外运动季节。每年夏季,国内的旅行团常常能接到不少老年人旅行团。有的人认为老年人随旅行团出行不会有什问题,但是,由于国内旅行社服务质量参差不齐,路上状况也是不能预料十足的。日前,南京老人傅先生与老伴到浙江嵊泗游玩,在沈家湾客运站候船大厅时突发心脏病,呼吸、心跳十分微弱,家属束手无策中向民警求助。经民警帮助,老人被送往医院检查治疗脱离生命危险。

专家:

市中心医院老年病科主任李正初建议,老年人旅行最好是有家人陪同,退而其次是跟有保障的旅行团,旅行前老人也应体检,或者准确把握自己的身体状况,选择的线路体因为主,登山、游泳等项目要量力而行,避免太阳暴晒。

提醒:夏日出行,先做些准备

出游,为的是开心。那么我们更不能忽略出行的安全,其实,不仅出游,即使是户外运动,我们都都要做好安全准备。

首先当然是事前体检了,年龄越大,老年人旅行前都应体检,征得医生同意,方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。

随手携带常用药,以防万一。再者,既然有钱有闲,我们在旅途中也要避免过度疲劳。比如说旅行中乘火车时人多拥挤,车厢空气污浊,坐汽车颠簸厉害,倍感疲劳,那么我们不妨选择卧铺或是飞机的旅行团,或者也可将一段旅程分段前往,不要日程安排十分紧凑的旅行团。旅游中,行步宜缓,循序渐进,攀山登高要量力而行,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。

选择的“夕阳红”旅行团,要保证好住宿条件,每天6至8小时睡眠,住宿条件不求豪华,但求舒适安静,选2至4人间,与陪同人或旅伴在一个房间,便于照顾。不要图省钱往潮湿、阴暗、拥挤的房间,以免影响睡眠,体力不支或诱发疾病。

(赵帅帅 凌晨)  
(插画 胡兴鑫)

2018年三伏天时间:  
共计40天

7月17日——7月26日,为初伏,10天  
7月27日——8月15日,为初伏,20天  
8月16日——8月25日,为初伏,10天

何为三伏天?

我们常说的“热在三伏,冷在三九”,三伏天就是一年中气温最高、最潮湿闷热的日子。所谓三伏,是初伏、中伏和末伏的总称,是按照我国古代的“干支纪日法”确定的,大约出现在每年的7月中旬到8月中旬这一段时间。

为什么三伏天最热?

我们知道,夏至以后,虽然白天渐短,黑夜渐长,但一天当中,白天还比黑夜长,每天地面吸收的热量仍比散发的多,近地面的温度也就一天比一天高。到三伏期间,地面吸收的热量几乎少于散发的热量,天气也就最热了。再往后,地面吸收的热量开始少于地面散发的热量,温度也就慢慢下降了。所以一年中最热的时候一般出现在夏至后的三伏。

三伏天日期  
是怎么算出来的?

三伏具体日期是由节气的日期和干支纪日的日期相配合来决定的。庚,在天干中排列第七,在与五行搭配中属金,金怕火,在数伏天气中逐日消减,因此古人以庚日来计“伏”。我国传统的推算方法规定,夏至以后的第三个庚日、第四个庚日分别为初伏(头伏)和中伏(二伏)的开始日期,立秋以后的第一个庚日为末伏(三伏)的第一天。

三伏天时段长短不完全一样,如果中伏在立秋后结束,就是30天;如果中伏在立秋前结束,就是40天(中伏20天)。