

老年人春季养生应注意这些

春季是万物生长、万象更新的季节,但同时也是天气变化最为反复无常的季节,因此,春天也是“百草发芽,百病发作”的季节。老人春季也要注意养生,那么,老人春季养生要注意什么?老人春季养生注意事项有哪些?下面我们来看看这些注意事项。

衣要“治寒”

医学家孙思邈曾说过“春天不可薄衣”。中医认为,防病如御敌。春季乍暖还寒,气温多变,如衣着单薄,保暖措施不利,极易受寒患病。特别是中年人各种生理功能开始减退,对气候变化的适应能力变弱,“春捂”是必须的。中老年人衣着要结合气候变化,随时增减,衣着要松软轻便,贴身保暖。

食要“治腐”

春天生机旺盛,人体对营养物质的需求亦随之增加,中老年人要有足够的热量十分重要。春季,老年人在饮食方面要注意:一是保证热

量,适当减少食量;二是粗细搭配,不能偏食;三是脂肪宜少,蛋白亦多。如豆类、鱼类、禽蛋、瘦肉等;四是忌油腻、酸涩、生冷之物,少盐,多食蔬菜、水果等。

心要“治躁”

春季是肝阳亢盛之时,情绪易急躁。人长期生活在不良情绪中,如郁闷、焦虑、愤怒时,可强烈刺激中枢神经系统,使人的分泌功能紊乱,免疫机制受损,抵抗力下降。不良情绪不仅容易使人诱发疾病,甚至患上癌症。而豁达的性格和乐观的情绪可使人精神轻松,免疫功能和抵抗力增强。心情舒畅有助于养肝,因为心情抑郁会导致肝气郁滞,影响肝的疏泄功能,也使神经内分泌系统功能紊乱,免疫力下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。

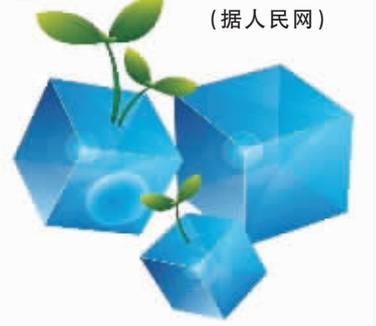
身要“治疾”

就是要及时地管控疾病,痛痒不可忽略。春天,气温回升,有利于细菌、病毒等微生物的生长繁殖,气

候变化无常,都威胁着中老年人的健康。因此,中老年人要增强自我防病意识,做到无病早防,有病早治。别忘了自己的身体,别忘了医生的医嘱,别忘了按时服药。

练要“治懈”

中医讲:“久立伤骨,久行伤筋”。中老年人在锻炼中,首先要适度,避免运动量过大;其次要动静结合,锻炼时要保持精力,不要过度疲劳;三要适时适项,要选择适合自身条件的运动,不要做过难、过大、过险的动作。



(据人民网)

健康百科

日常小病巧治疗

- 1.落枕:落枕穴位于手背中指和食指相对的掌骨之间,掌指关节向上半个拇指宽处。用食指或中指指腹侧面用力来回按压。
- 2.闪腰:腰痛点位于手背食指中指间以及无名指小指间,一侧两穴,左右共四。
- 3.牙痛:按压合谷穴,位于手背侧,大拇指与食指之间的中点。

煲汤时加点粗粮

- 1.炖排骨加玉米,不但能增加营养,还能去油腻。
- 2.煲鸭汤加绿豆,苦夏或上火者食用,具有消暑清热功效。
- 3.熬鸡汤加薏仁,薏仁性微寒,与具有温补作用的鸡肉一起煲汤却是个不错的选择,同时还能健脾补虚。
- 4.煮羊肉汤加大麦,可健脾开胃,对脾胃虚弱者颇为有益。

身体三部位易受寒

体寒的人往往比较怕冷,手足冰凉。人体有一些部位容易受寒,需要多加保护。

- 1.腹部:足三阴经循行的部位,对寒邪的抵抗力较弱。
- 2.下肢:足三阴经是从人体下肢内侧循行入腹的,寒邪可从下肢沿着经脉到达腹部。
- 3.头部和背部。

常吃葡萄干利齿

中医研究显示,葡萄干内含有多种抑制口腔细菌生长的化合物,能够有效地防止蛀牙、牙龈炎和牙周炎等口腔疾病。葡萄干中含有齐墩果醇酸、齐墩果醛、白桦脂醇、桦木酸和五羟甲基二糠醛5种化合物,而这些物质是植物中的天然抗氧化剂,有利于牙齿和牙龈健康。

眼部六大重要穴点

- 1.攒竹穴:明目醒脑,改善头痛、头晕、眼睑跳动的不适感。
- 2.睛明穴:降低眼压,消除疲劳。
- 3.鱼腰穴:改善疲劳与头痛。
- 4.丝竹空穴:明目止痛。
- 5.瞳子胶穴:改善眼周循环,消除疲劳,延缓眼皮皮肤下垂。
- 6.承泣穴:散风清热,改善眼睛红肿。

抗癌水果排行榜

- 1.草莓,预防白血病、再生障碍性贫血等。
- 2.柑橘类水果,防治消化道癌。
- 3.猕猴桃,阻断体内致癌的“亚硝胺”生成。
- 4.梨,适宜鼻咽癌、喉癌、肺癌患者。
- 5.杏,具有杀灭癌细胞作用。
- 6.葡萄,抑制癌细胞恶变。
- 7.苹果,抑制癌细胞增殖。

(综合)



抖擞精神练太极



时下,正是春天万物复苏之时,“潜伏”了一个冬天的人们应借助春天的生机养自己的生气,而太极拳是春季养生的主要方式之一。太极拳动作舒缓自然,强调意和气的结合,不仅能够修身养性,还能抑制患者的病情发展,有利于病体的恢复和休养。图为近日老人们正在滨河公园练太极。

本报记者
吴楠摄

谨防老年人身边的“陌生人”

老年人其实是社会一笔巨大物质和精神财富,加上老年人历经风雨和坎坷,心理变得很脆弱,容易成为社会上一些违法犯罪分子的行骗对象。因此,除了政府和家庭关心帮助老年人外,全社会应建立一个多途径、多渠道、多元化的网络体系,保障和维护老年人身心健康,尤其是加强对老年人自我防范教育显得十分迫切。

警方提醒老年朋友,应注意不要与陌生人说话,不要轻易相信对方的承诺,不轻易透露个人及家庭成员信息。遇到陌生人的邀请一定要学会拒绝,不要贸然单独赴约,或者出行最好有亲友

相伴。老人外出不要离自己家太远,尽量有专人陪伴。子女做好监护,多与老人沟通,提高老人防骗意识。

当老年人上街或外出散步,不要轻易与陌生人搭话,如突然有人自称是您或家人的熟人,主动与您握手、拥抱时,您应留意您的金银首饰或财物,防范被窃取、抢走。

当老年人带有钱财准备购物、看病时,不要与陌生人搭腔,不轻信陌生人的话,不要轻易相信自称是你子女的朋友的人,更不要不经确认就把钱给对方。也许他将以有生意要合作,以高额回报为诱饵把您



骗至人烟稀少的地方,然后实施抢、骗您的钱财。

当老年人从银行或邮局支取现金时,一定要谨慎,防止有人窥视您。如有人提示您钱掉地下了,您一定要警惕,防止卡被人调包;取钱后,若有陌生人主动跟您搭话,应及时脱身或报警求助。

(据人民网)