

入秋后,老年人需注意这些问题

进入秋季,天气日趋凉爽,气温开始下降,昼夜温差大,最容易使人体机能发生变化,因此,换季前后的养生保健十分重要,尤其是老年人,由于免疫力低下,抵抗力弱,机体防御性差,更要做好各种防护措施。

初秋老年人免疫力最低

据宝鸡市中名中医刘虎明介绍,老年人代谢能力较差,既怕热又怕冷,对于夏末秋初之际的气候变换往往难以适应,病邪极易侵入肌体,从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。另外,秋季天气干燥,中医里面“燥”也是一种损伤人体的邪气,最容易损伤肺。而对于老年糖尿病患者来说,多为阴虚燥热的体质,对燥邪更为敏感,故应注意防燥。

初秋天气变化不定,流行性感、上呼吸道感染、甲型和戊型肝炎等多种传染病和感染性疾病的发病高峰也在秋季。因此,在免疫功能下降的情况下,老人很容易并发或重叠感

染上这些疾病。

刘虎明指出,老人秋季感冒易反复。天气稍微变冷、变凉,来不及加衣服老人就打喷嚏,而且感冒后要经历好长一段时间才能治好。而且如果老人周围有谁得了感冒,不几天就会被传染,如此形成“规律”的话,说明老人的抵抗力存在问题了。

三招提高老年人免疫力

既然抵抗力对于老人如此重要,如何提高老人免疫力呢?专家指出,高质量的睡眠可有助于提高人体免疫力,有助于秋季养生。此外,积极乐观的心理状态有助于促进免疫细胞增长,激发免疫系统的活力,从而起到充分保护机体的作用。

还有一点就是要多吃抗氧化食物。宝鸡市人民医院临床营养科营养师李梅介绍,人体内会不断产生自由基,损害体内细胞,破坏免疫系统。而抗氧化营养素能够有效清除自由基。对老年人有特殊意义的抗

氧化营养素包括维生素 E、C、β-胡萝卜素、铜、硒等,它们蕴含在马铃薯、绿茶、柑橘、花椰菜、牛奶、鱼、小麦、樱桃、草莓、西瓜、西红柿等抗氧化食物中。但老年人消化功能较差,饮食摄入减少且消化吸收能力较弱,因此需适当补充富含抗氧化营养素的维生素矿物质补充剂,以满足身体需要。

“为了提高免疫力,锻炼也是不错的选择,但是秋季老人锻炼要注意时间段。”刘虎明说,很多老人喜欢一大早到公园晨练。其实,晨练过早,对健康无益。一是日出前地面空气污染最重,易造成呼吸道感染;二是老人早晨的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心脏病发作的高峰期。如果要锻炼,可以选择下午 5 点钟以后,人的敏感度、协调性、准确性,以及适应能力均处于最佳状态,气温也逐渐降低,十分适合锻炼。

(据《华商报》)

老年人如何缓解疲劳



人进入老年之后,会更加注重养生方面。那么老年人感觉身心疲劳,应该怎么缓解……

腹式呼吸

腹式呼吸可以有效调理身体的紧张状态,让身体更加放松,当感觉身体被疲劳时,可以多尝试腹式呼吸调整。具体做法:右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动;

按摩穴位

感觉很疲劳的时候,可以自己按摩一些养心安神的穴位。比如按摩内关穴可改善心焦气急,太冲穴可改善忧郁,三阴交穴可让身体得到放松。

氨基酸饮料

老年型抗疲劳氨基酸饮料,含有八种人体必需氨基酸,能够将体内有毒物质排出体

外的氨基酸,可以减轻了辐射、污染对人体造成的伤害;排除机体在剧烈的运动后体内的代谢产物,促进机体、肌肉、精神等方面的恢复,帮助机体提高体能;纯天然的配方,完全不必担心对机体及精神的刺激。能够起到缓解疲劳和减压的作用。

午休时间冥想十分钟

冥想是意识停止一切对外活动,而达到忘我境界的一种心灵自律行为。找一个安静的地方,进入冥想状态,使全身的肌肉、细胞以及血液循环等都缓慢下来,整个身心得到极大的放松。

睡眠充足

多休息及睡眠充足是缓解疲劳的一剂良方。

缓解疲劳食物

豆类:铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任

务。因此,如果人体内缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕,乏力。经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力状态。

水果、蔬菜:疲劳由环境偏酸造成,多食水果、蔬菜这类碱性食物能中和酸性环境,降低血液肌肉的酸度,增加耐受力,消除疲劳。能够补充大脑正常工作需要的多种维生素。

以上的几种方法就是老年人缓解疲劳的方法,希望对老年人有帮助。(据《老人春秋》)



书画廊

一代名将——许世友



(作者:王定一,74岁,信阳市老年书画研究会常务副会长,省美协会员)

快乐人生的10个习惯

老年人要想健康长寿除了要有个安乐的环境之外,更需要自身养成一系列良好的生活习惯。今天,我们就来一起分享能让老人快乐生活的10个习惯。

感激生活。对生活保持孩童般的惊奇感,细心留意身边美好的事物,要懂得珍惜所拥有的一切。

谨慎交友。和乐观、志同道合的人交朋友,有助于你实现梦想,也能帮你看到自身的优势。

体贴他人。要尊重和善待他人,学会接纳别人的个性及生活,不要试图去改变。

不断学习。活到老,学到老。关注与自己职业和爱好相关的新知识。大胆尝试感兴趣的事,如滑雪、冲浪、跳伞等。

解决问题。要相信自己,直面挑战,视困境为机遇,学会创造性地解决问题。

做喜欢的事。选择一份自己喜欢的工作,并留出培养业余爱好时间,满足自己的特殊兴趣。

享受生活。关注身边之美,比如和心爱的人一起看日出日落……学会活在当下,珍惜眼前,而不要活在过去或未来。

笑口常开。对自己对生活都不要过分严肃。试着发现身边的点滴乐趣,适时地幽默一下,让生活充满笑声。

学会宽恕。心存怨恨是一种“自残”的行为。宽恕他人,会让自己心态平静。同时,应从错误中汲取教训并宽恕自己。

心存感恩。对于任何祝福,无论大小都应懂得感恩。拥有的家庭、工作和朋友,都应知道感激,不妨亲口告诉他们,生活中因为有了他们,你才感到快乐。

(据《老人春秋》)