



防暑没做对,全身都遭罪!

夏季养生5个“最佳”,助您清凉度夏



躲在空调房里吹冷风、用冷水冲凉、贪吃冷饮和冰镇西瓜……炎炎夏日,人们常常用“凉”对抗“热”来降温避暑,却不知这些行为可能会伤害到自己的身体。

在中医养生专家眼中,夏日这些贪凉行为可能导致寒邪侵袭身体,出现精神萎靡、新陈代谢放缓、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、感冒、腹泻胃疼等症状。

古语里说:“冬不炉,夏不扇。”强调的是冬天不要过分依赖炉火,会伤害人体闭藏的阳气;夏天不要过度降温,适当让身体出些汗,这也是不让体内阴气收敛太过的方法。

人本身就要顺应自然,冬天接受寒冷的刺激,夏天体验炎热的感觉,让身体适当多出出汗。然而如今的夏日,我们走到哪里都有空调,如果经常待在空调环境下,汗液不容易自然排出,身体自然也容易出现毛病。

凉水冲澡不如热水泡脚

夏季我们全身的毛孔处于一种打开的状态,特别是在运动之后,如果立即冲凉,虽然身体的温度会降下来,但寒凉之气也会侵袭人体,久而久之会导致风湿寒邪。

夏季“热养”不如多

用热水泡脚。脚是人体的第二心脏,是人体的根,就如树根之于整棵树的重要性,热水泡脚可以供给它能量。

中医讲“热则血行,寒则血凝。”热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。泡脚时水温约在42℃左右,以人感受温暖舒适为宜。

喝冷饮不如喝热茶

夏天喝冰水、碳酸饮料、凉茶冷饮等固然可以消暑降温,但极易伤害脾胃,特别是对于一些本身就存在脾胃阴虚、肚子胀等症状的人,更不主张饮用。

夏天偶尔喝些热茶不仅可以解渴,还能促进排汗散热,非常适合经常待在空调房内的人群。

防暑度假5个“最佳”

夏天气温高,人体出汗量大,在这段时间里我们如何更好地防暑降温、健康度夏呢?

夏日最佳调味品——食醋

长夏的高温闷热会使人胃口不佳,这时候做一些凉爽、带酸味的菜品,可以激起一家人的食欲。用醋调味无疑是最简单的方法之一,而且还有很多意想不到的好处。

夏季适当多食用醋,

能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道杆菌都有很强的抑制作用,但胃酸过多及胃溃疡等人群不宜过量饮用。

夏日最佳蔬菜——苦味蔬菜

苦味蔬菜中含有的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等,具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能。平时的苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子、百合等都是养生佳品,是夏日不错的选择。

夏日最佳营养素——抗氧化剂

德国科学家强调,人在夏天会遇到三大危险,即强烈的日照、臭氧与疲劳。而抗氧化剂(如维生素E、花青素及白藜芦醇等)有助于人体抵抗这三大危险。

维生素E:维生素E具抗氧化功能,能够减少光敏氧化作用,减少人体受辐射和超剂量紫外线的伤害。此外,维生素E还具有许多重要的生理功能:抗衰老、抗凝血、增强免疫力、防止动脉硬化、保持肌肉、神经血管和造血系统的正常功能等。

植物的叶子和其他绿色部分以及坚果类等都含有维生素E。绿色植物中的维生素E含量高于黄色植物。

花青素:花青素是植物花瓣中的主要呈色物质。研究证明它是当今人类发现最有效的抗氧化剂,它的抗氧化性能比维生素E高出50倍,堪称“植物营养素中的抗氧化之王”!它能够保护人体免受自由基的有害物质的损

伤,还有抗炎、保护心脑血管的作用。

花青素主要来源于针叶樱桃、桑椹、葡萄、红球甘蓝、蓝莓、茄子皮等。

白藜芦醇:白藜芦醇是一种天然的多酚类化合物,具有很强的抗氧化作用,被称为“第七类营养素”。1963年,科学家发现白藜芦醇有抗炎、抗氧化的作用,随后人们发现白藜芦醇还有一定的保护心血管作用。

葡萄是含有白藜芦醇最多的食物,葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇。

夏日最佳运动——游泳

游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。

夏季游泳,不但能强身健体塑身材,还能消暑纳凉,是不少人的运动首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。但要注意:不空腹游泳;不独自外出游泳;不在剧烈运动后游泳;游泳前做好热身运动,并综合考虑自己的水性,及时休息。

夏日最佳取凉“设施”——扇子

从健身角度看,取凉“设施”扇子最佳。扇子算的上是“老古董”了,但其健身效果却是现代其他降温设备所无法比拟的。

摇扇可以锻炼肢体:用左手摇扇,还有锻炼右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外好处。

夏天,我们在防暑降温的同时,也要经常用热水泡泡脚、喝几杯热茶,适当让自己出出汗。另外,吃好用对5个夏日“最佳”,帮助我们健康度夏。

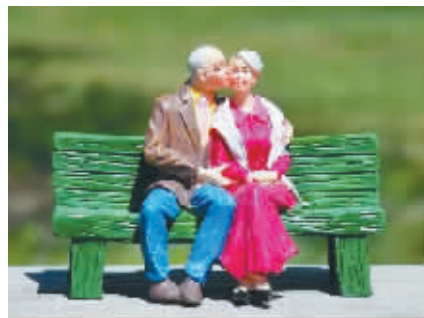
(据《宁波老年》)

本栏自由绍兴海外旅行社协办
要旅游 找海外
台门斗闲话

一位退休干部的深刻感悟: 老了,不要期望过高!

期望,就是对希望的等待。

在我们尚能力所能及的时候,对他人的尽量少些祈求和等待,尽量多靠自己的双手,这样会得到诸多惊喜。本来是幸福的,期望过高,就变成了烦恼。如同沐浴,温度适宜舒舒服服,若升高2℃,就可能被烫伤。



1.对老伴儿不要期望过高

你老了,她也老了,照顾得好,要高兴要感谢;不到之处,不去挑剔,自己动手,拾遗补缺,不要依赖,更不要生气和抱怨。想吃什么,自己可以去买,尤其要学会一些基本的做饭技能,至少,特殊情况下能吃上饭;想做什么,放手去做,不要等到来不及才开始后悔。

2.对子女不要期望过高

对子女不要期望过高,更不可苛求。不要把让儿女为自己养老规划在意愿之内。他们孝敬更好,但自己一定要有打算。不要苛求他们做这做那,给他们留下难侍候的印象。经济上要量力,要体谅他们也将步入中年,不要还像孩提时代对他们指手画脚。

3.对单位不要期望过高

政策落实基本到位,就已经很好了,再有新的关照就是惊喜,值得感恩了。自去年年终奖发了3000元阳光福利,照说不用再发礼物了,但还是发了一些。有人查询,觉得比去年少了,这样一想便会烦恼不断。俗话说,知足常乐,少一些欲望,便多一些幸福。

4.对朋友不要期望过高

怀着纯真质朴之情交友,不图回报,只求带来好心情,友谊会带来愉悦,稳定情绪提高抗衰老能量。有回报是惊喜,无回报也不要去想那回事。

5.对社会不要期望过高

一是,毕竟现在社会稳定,整体上都富裕了。想想那些动乱国家的苦难,我们已经非常幸福了!即使是生活水平不算高,至少也比五六十年前好很多。

二是,每天出门办事购物,高高兴兴出门,快快乐乐回来,就是幸福的一天。成年累月与方方面面的人交往,不可能都是笑脸,公交车上也不可能都让座,人人都不容易,谁都有个不顺心的时候,只要记住“理解万岁”就可以了。

6.对身体不要期望过高

如今社会上有一种说法:“小病是福”。小病类似黄灯,可以让你警惕起来——要注意关照自己了。

期望过高,可能引发过度治疗、过度锻炼、过度进补。这样你的心就累了。心一累,结果会适得其反。想一点病没有,想保健得像小伙子一样,可能吗?还是把小病当作朋友,友好相处为妥。

各位朋友,退休之后,不论对亲朋好友还是单位社会,都尽量少些祈求和等待,尽量多靠自己的双手,这样会得到更多惊喜。很多时候,期望过高,幸福就变成了烦恼。
(据《宁波老年》)

爱心小队献爱心,关爱老人我践行



图一



图二

暑假期间,学生们纷纷走进绍兴康乐福养老院献爱心。“小天使”帮老人们打扫卫生,送上糕点、牛奶、水果等慰问品,与老人们亲切交谈。养老院的工作人员表示,老人们特别喜欢孩子,今天见到这么多孩子来看望他们,别提多高兴了。

“老吾老以及人之老”,对同学们而言,这些活动是一场生动的德育课,学会尊老,学会敬老,学会感恩,他们用实际行动诠释了中华文明的传统美德。

图一:7月4日,长城中学七(9)班梦之队的学生利用暑假时间,来康乐福养老院看望老人,并送上新鲜的水果。图二:7月7日下午,鲁迅小学和畅堂校区一(2)班中队向阳花爱心小队来到康乐福养老中心,为老人们献上一份诚挚的爱心。
(潘秀玮 钱瑛 摄)



爱在
康乐福

养心养生,养老,超越家的享受!
本栏自由绍兴康乐福养老公寓协办
咨询电话:88306586,13017716095