



老年人安度炎夏的自我调适

夏天赤日炎炎,暑气熏蒸,让人有种苦不堪言的感觉。老年人由于各种生理功能的自然衰退,机体耐受力随之减弱,适应性也相对较差,容易出现不适甚至生病(如中暑、“苦夏”等),特别是心肌梗塞、脑血管意外及肾功能不全等也常在此时凑热闹。因此,老年人平安度夏,更应加强日常的自我调适,重点要做好以下六个方面:

调整饮食

老年人由于基础代谢率降

低,活动量减少,咀嚼力不好,特别是炎热的季节,原本饮食消化功能不强更会受到不良影响,容易出现食欲不振、消化不良等。所以,老年人在夏天的饮食应以清淡、少油腻、易消化、好吸收的食物为主,讲究营养均衡、品种多样、荤素搭配、有汤有菜、味香可口,并适当多吃些新鲜蔬菜和水果。

合理运动

适量运动可以增强体质,提高抵抗和耐热能力。但夏日天气炎热,老年人更要避免在上午10时后和下午4时前这个高气湿时段在户外运动。一般可选在早晨起来后、太阳出来前或傍

晚气温有所降低时,到室外场地阴凉平整、空气清新的地方做些力所能及的运动,如散步、打太极拳、做八段锦等,注意运动量不要过大,避免汗流浹背。

适当午休

充足睡眠有利于恢复良好的体力和精力。夏季昼长夜短,气温高,机体代谢旺盛,能量消耗大,容易疲劳;加上夜间炎热,睡不安稳,导致睡眠不足,午睡就显得更为重要。专家认为:适当午休对老年人是一种有效的“健康充电法”,对防止中风及心脑血管疾病乃至抗衰、延寿、美容都有好处。温馨提示:午休时间以不超过1小时为宜。

保持心静

炎热夏天,火气旺盛,老年人容易出现心神不宁、烦躁不安,以致食欲减退、睡眠不良等,对健康有诸多不利。因此,在日常生活中,要不断加强自身修养,学会善于自我调适,息其怒、静其心、安其神,养成心平气和的良好性格,有利于稳定内分泌功能,维护组织器官正常活性,提高抵抗疾病的能力。

科学纳凉

夏季降温防暑主要靠空调或电风扇。空调温度通常以25℃~27℃(最好与室外温差不超8度)为宜,每开约2小时开窗通风一次;睡觉前开启睡眠模

式,后半夜气温下降时关机,并及时开窗换气,以利调节室内温度、湿度和空气氧气含量。使用电风扇,注意不要对着人体直吹(特别睡眠过程,空调也一样),以免局部过度受风受凉而诱发心脑血管意外。

防治疾病

老年人不仅抵抗力下降,且大多有慢性病缠身,炎夏更要严格遵照医嘱,按时按量规范服药。当然,也不可过分依赖药物,俗话说:“三分治疗,七分养护。”老年人平时认真做好自我调养与防护,既可减少生病又能稳定慢病病情,如有异常情况及时就医。还可备些常用防暑中成药:十滴水、清凉油、仁丹、藿香正气水等,以应急用。

(陈日益)

这些行为最伤肾

长期过度劳累 有些肾炎患者发病与长期过度劳累有关,劳逸结合才能保持肾脏健康。

常口渴不喝水 如果不爱喝水或经常忘记喝水,水分摄入不足,尿液就会减少,尿中的结晶就容易沉积下来,最后形成肾结石。多喝水才能产生足够的尿液,从而冲走微小的结晶。

长期憋尿习惯 长期憋尿会对泌尿系统与肾脏造成一定压力与损伤,大量尿液的长期储存会导致膀胱过度充盈,携带有害物质与细菌的尿液可能回流,导致尿路感染、肾脏积水甚至更严重的肾病。

饮食上口味重 高盐饮食会增加肾脏过滤血液中钠和其他物质的负担,增加高血压风险,长此以往可能导致肾脏损伤。

长期爱喝浓茶 长期喝浓茶易伤肾。茶叶中含有咖啡因,若体内经常含有较高浓度的咖啡因,会对肾脏带来巨大负担。此外,茶叶中含有较多鞣酸,容易与体内的铁结合变成一种难溶性物质,可致肾结石。

久坐 很多人在办公室一坐就是一上午或一下午。长时间坐着不动,腹腔和下肢的血液循环受到阻碍,会影响肾功能的正常发挥,出现代谢物质排泄缓慢的问题。如果是久坐的工作,每隔一小时要站起来走动一下、伸伸懒腰等。

不遵医嘱服药 肾脏是药物的主要代谢器官,如需用药,应尽量在医生的指导下使用,切忌乱服药,尤其是止痛药、各种土药方、草药等。

(朱广凯)

高脂血症患者应学会科学补水

夏日炎热,水与高脂血症患者有密切的关系。水的环境是包括血脂代谢在内的一切生命活动的基础。如果长期缺水,人体各种脏器的代谢和功能都将出现衰退,尤其是心血管系统功能的衰退更明显。首先,体内长期缺水,血量减少,血流速度减慢,血液黏稠度增加,容易形成血栓。特别是心脏、大脑供血不足,引起供氧不足,导致冠心病、脑中风。其次,缺水会造成血液循环功能降低,使机体的排泄功能减退,体内代谢产物堆积,容易使机体发生酸中毒。当机体内环境的平衡稳定被破坏,就会引起众多疾病,加快机体的全面衰退。所以对于高脂血症患者而言,科学补水是一门必修的学问。

忌喝水不足:对高脂血症患者来说,每日摄入适量的水是减轻体重、促进体内脂肪代谢的关键。其原因是,如果体内摄入的水量不够,肾功能就不能充分发挥,处理有毒物质时需要肝脏发挥其功能,而补水不足,肝脏对脂肪的代谢功能就要受到影响。当摄入足够的水时,肾脏和肝脏就能充分地各司其职,于是体内脂肪就会被充分代谢。一般来说,成人每日饮水量应为2000

毫升,老年人需饮水1500毫升,平均每3小时摄入300~400毫升。

需要指出的是不要一次饮水过多,以免给消化道和肾脏造成很大负担,而应均衡饮用。饮水的最佳选择是白开水、矿泉水和净化水,而纯净水和饮料对健康并无多大益处。当然,适当饮用菊花茶、绿茶等,也有利于体液循环,及时清除体内毒物,并有降血脂和健身美容等作用。

夜间宜补水:高脂血症患者大都有不同程度的动脉粥样硬化等心血管疾病。夜间缺水会使血液黏稠度升高,血小板凝聚力提高,使原来就有粥样硬化的血管更易产生栓塞。当栓子脱落阻塞在脑动脉时,便会发生缺血性脑中风。国外学者对男性老年人进行分组研究,一组半夜起来喝250毫升白开水,另一组一觉睡到天亮,然后分别测定他们的血液黏稠度。结果发现,喝水的一组人的血液黏稠度明显降低。由于补水有助于降低血液黏稠度,所以建议高脂血症患者在夜间喝一杯白开水,可有效预防缺血性脑中风的发生。

睡前宜补水:许多高脂血症患者由于不愿夜间起床小便,所以有



意在晚餐时不喝汤,或晚餐后不喝水。据专家研究,睡前不饮水可导致血浆浓缩、血液黏稠度升高,从而可促进体内血栓形成。对于老年人或患心脑血管缺血性疾病的人,睡前喝一杯水,有助于预防致死性猝死。不少老年人不习惯睡前饮水,怕夜间起床排尿。其实老年人膀胱萎缩,容量减少,不饮水照样要起床排尿。

起床后宜补水:高脂血症病患者早晨起床后,首先喝一杯水(200毫升左右),可及时稀释过稠的血液,促进血液流动,有预防脑血栓、心肌梗死等疾患发生的作用。当天气炎热或饮食过咸时,更应多喝些水,这既可补充流失的水分,也可将体内的废物及时排出体外。

(单克锋)

当“熬夜”成为年轻人的日常标签,当“失眠”频繁在深夜的朋友圈里被感慨,我们不得不意识到,这个占据人生三分之一时间的重要活动,正面临着前所未有的挑战。睡眠不是浪费时间,而是身体最基础的“充电模式”,善待睡眠,就是善待我们自己的生命。

睡眠:生命不可或缺的修复工程

好的睡眠就是身体主动进行的“修复工程”。当我们进入睡眠状态,身体会开启一系列精密运作:解除疲劳、恢复精神,就像手机充满电才能高效运行,我们的身体也需要通过睡眠完成自我修复。国际社会早已将“充足睡眠”与“均衡饮食”“适当运动”并列为三大健康标准,足见睡眠在生命中的重要地位。科学研究表明,人不吃饭能存活约20天,不喝水能坚持7天,但若连续5天不睡觉,身体就会彻底崩溃,睡眠是维持生命的基本需求。

善待睡眠,善待我们的生命

然而现实令人担忧。数据显示,睡眠不足4小时者死亡率比常人高180%,长期失眠者抑郁风险是普通人的5倍,睡眠不够者衰老速度是常人的2.5~3倍。这些数据如警钟,敲响在每个忽视睡眠的人耳边。年轻人睡眠状况不容乐观。52.3%的大学生属于“晚睡晚起”型,仅10%能早睡早起。43.2%晚睡是因“手机放不下”,29%连做梦都在“加班”,工作压力大导致的失眠占比高达56.2%。“熬夜工作”成无奈选择,却在不知不觉中透支健康,为未来埋下隐患。

失眠溯源:是谁偷走了你的睡眠?

失眠原因大致分两类:心理波动与习惯“作妖”。心理波动多源于生活重大变化。工作繁忙、婚姻生变、亲人离世等,会让

大脑处于紧绷状态,像停不下来的陀螺。有人升职后压力骤增,躺床上仍想报表数据;有人离婚后情绪低落,翻来覆去回忆过去。这些心理冲突打乱睡眠节奏,让人难以入睡。更常见的是习惯作妖。睡前刷手机到凌晨,临睡前喝浓茶提神,卧室灯太亮,温度不适等,都在悄悄破坏睡眠。还有报复性熬夜,白天忙没时间放松,晚上补偿性追剧打游戏;或床上时间过多,白天躺床刷视频,到该睡时反而睡不着。这些不良习惯混淆大脑睡眠信号,让身体难形成规律睡眠节奏。

改善睡眠:从身边小事做起

1. 作息规律:固定作息是关键。每天尽量同一时间上床、起床,周末补觉不超1小时。规律作息助身体形成生物钟,让睡眠更自然。让床和“睡觉”画等

号,不在床上刷手机、追剧、吃零食,使躺上床成为大脑切换“睡眠模式”的信号。睡前戒刺激,下午4点后不喝咖啡、浓茶,睡前3小时不喝酒(酒精打断深度睡眠),睡前2小时不剧烈运动,避免大脑兴奋。

2. 睡眠环境:环境对睡眠影响不小。睡前1小时关顶灯,用暖黄小夜灯,拉遮光窗帘,避免晨光早醒,营造昏暗环境。最适睡眠室温20℃~22℃,湿度50%左右,夏天空调不直吹,冬天被子不厚捂出汗,让身体处舒适湿度中。环境吵时,试试耳塞或白噪音(如雨声、风声),屏蔽干扰。

3. 吃对食物:饮食能为睡眠助力。晚餐“轻装上阵”,不撑不空腹,可喝小米粥、吃百合莲子,含色氨酸助大脑合成“助眠因子”血清素。睡前喝热牛奶

(加蜂蜜更好)、薰衣草茶(加酸枣仁)等“温暖牌”饮品,但别多喝水,以免半夜起夜。少吃“闹觉”食物,高油高糖的蛋糕、炸鸡让肠胃“加班”,辛辣食物可能“烧心”,影响睡眠质量。

4. 中医助眠方:中医有不少小妙招。睡前用42℃~45℃水泡脚10~15分钟(加片姜或勺醋更好),让小腿微汗,促进血液循环、放松身体;用木梳梳头30下,按摩太阳穴、百会穴,放松神经,缓解疲劳;平时多吃桂圆、红枣、黑豆,补气血、安心神,从内调理身体助力睡眠。

重视睡眠:给身体最基础的温柔

有人觉得少睡两小时能多做事,但长期来看,睡眠不足代价更高。记忆力下降、情绪暴躁、免疫力降低等问题,悄悄影响生活质量。改善睡眠不必一步到位,从今晚开始:关手机、调暗灯光、泡个脚,好好睡个觉。

(南宁市中医医院 李信、广西国际壮医医院 杨燕妮)