

# 喝好水是炎夏 养生保健头等大事

中老年人夏季养生保健秘诀且听戴光强教授的建议

□记者 张崴/文 周诚/图

炎炎夏季来了，夏季也是老年人突发心肌梗死和热中风的高发期。那么，在炎热的夏天中老年人要注意些什么，该怎么养生。大家不妨听听戴光强教授的建议。



**专家简介:**戴光强，教授、主任医师，著名医学保健专家，著名健康教育专家，著名卫生事业管理专家。中国疾病预防控制中心首届专家咨询委员会专家，中国健康教育协会常务理事，安徽省科普作家协会副会长。安徽省九届政协常委、省政协教科文卫体委员会主任，安徽省卫生厅原厅长。

## 每隔一小时就喝一些水

夏季中老年人养生的头等大事就是喝水，人体在维持自身恒定的体温时必须靠大量的汗来调节。如果，人体不能及时喝水、补水，尤其是中老年人，就容易因体内缺水带来诸多健康问题。“比如因血容量不足而诱发的心肌梗死和脑梗塞等症状。”戴光强说。

据戴光强介绍，在夏季，人一天起码要补充2500~3000毫升的水。不要等口渴了再去喝，要主动补水，多次适量或多次少量。比如每隔一小时就喝一些水。另外，还要特别注意喝水的“黄金时段”，晨起空腹喝水，分两杯喝，一杯约220毫升。还有在餐前半小时、睡前、运动前、洗澡前和喝酒时都要注意补充水分。

不仅如此，戴光强还说，喝水多少与癌症有关，美国西雅图和华盛顿等地的一项研究发现，一天喝5杯水以上比一天喝2杯或更少水的妇女患癌症风险少45%，男性少32%。可见喝水的重要性。

## 睡眠保证7~8小时

水喝好了，中老年人还得注意休息，睡觉其实也是一门学问。以前有人说，夏天要晚睡早起，其实，这种说法很不科学。“在现代生活中，夏季不宜晚睡早起，不管是什么季节，您若早睡就可以早起，您若晚睡就可以晚起，睡眠保证7~8个小时才是最好的养生保健。”戴光强说，晚睡早起还会增加中老年人心脑血管病，如心肌梗死、脑梗塞的发病风险。

中老年人夏季午睡也很重要，是最好的避热、避暑措施，还能减少脑供血不足带来的健康问题，还能增加老人的免疫力。

那么，怎样午睡更健康呢？一、午饭不宜吃油腻食物，不宜吃太饱。二、不宜坐着睡。三、卧室光线宜暗。四、避免空调和电风扇直吹身体。五、夏季午睡时间以1小时为宜。六、起时慢慢起身，并喝一杯水。

## 夏季要多吃“五瓜”

夏季饮食也是一种养生关键，吃好了不仅可以帮助中老年人抵御暑热，又能保证中老年人夏季营养的吸收。那么，夏季该怎么吃，要多吃些什么呢？戴光强告诉大家，夏季应多吃“五瓜”：苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜和西瓜。这些瓜都有解暑、清热解毒、补水等功效，并且，价钱还不贵，取材方便。

另外，在夏季尽量不吃、少吃凉拌菜、卤菜，菜要现做现吃，不吃剩菜，比如带叶、茎、根的蔬菜，易引起胃癌。剩饭菜要热得熟透再吃。多吃大蒜、大葱、洋葱类食物，起到杀菌的作用。注意养成饭前便后洗手的好习惯。做好消灭苍蝇、蚊子、蟑螂类传染疾病的害虫。

## 夏季运动也有“讲究”

夏季中老年人不宜大动，不要出大汗。运动时间在上午7~8点钟或晚上适宜，一般半小时左右最佳。运动前后过程中要注意适量水的补充，忌冷水澡，心率控制在170-年龄(次/分)，外出运动最好结伴而行。

在运动时不一定要正规运动，量力而行就可以了。运动后不宜洗冷水澡，也不宜泡热水澡。

## 小贴士

### 谨防心脑血管病

35℃以上炎热天气是心脑血管病的高发期，心肌梗死、脑中风高发，多数为中老年人群体。哪些是诱发心脑血管病的因素呢？

补水不足、腹泻、便秘、静坐或静卧时间过长、空调使用不当、热水浴、血压不稳、睡眠不足、烦躁等。

### 如何远离这些病症呢？

炎热夏季降低老人心脑血管病的发作，要保证水分的充足摄入、清淡饮食、防暴饮暴食、戒烟，最好不喝酒，起居有节、保证睡眠、适时运动、静心养生、合理使用空调。注意对原发病的积极治疗，控制病情发展。

## 每天盯着屏幕很受伤？ 五招帮你缓解视疲劳

每天盯着电脑屏幕、手机、电视，你的眼睛很受伤！如何缓解视疲劳，保护视力？近日，英国《每日邮报》给出了五个护眼建议，值得一看。遵循20-20-20原则

为了预防一天下来眼部肿胀干涩，可以试试20-20-20原则。具体方法是，每工作20分钟，将视线转移到离自己20英尺(约6米)远的地方看20秒。

眼科专家认为，工作一段时间后，将视线从电脑屏幕上移开，观察远距离事物有助于眼球肌肉放松。

### 工作交流尽量别发邮件

眨眼可以帮助缓解眼球干涩，但是一直盯着电脑屏幕会降低我们的眨眼频率。一般情况，3秒钟就会眨眼一次，但是在盯着电脑屏幕时会变成12秒才眨眼一次。

因此，如果大家都在同一办公室里工作，最好可以面对面交流，或者利用电话交流，避免用邮件沟通，保护眼睛。

### 吃寿司也有助于视力

人体需要 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸，这种物质人体自身无法合成，需要从饮食中摄取。当缺乏这些物质时眼部就会感觉干涩。

制作寿司的材料和深海鱼类含有丰富的 $\omega-3$ 脂肪酸。程琦

## 天天养生十八法

一、节食欲 食不过饱，定时定量，保证消化器官健康无病。

二、忌怒气 遇事不怒，不生气，不发脾气，以免损害身心健康。

三、发常梳 常梳理头发，抚摸颅顶，能促进新陈代谢，起到健脑、清神智的作用。

四、面多擦 洗面颊，多用软毛巾擦，包括干洗脸。能益智凝神，面颊红润无皱纹。

五、舌舔腭 经常以舌尖抵住上腭，闭气凝神，可以提神补气养心，多生津液，健脾胃。

六、齿数叩 上下牙齿对齐，咬紧，嗑叩数次。特别是在子夜坚持做几遍，能固牙齿不脱不裂，使咀嚼肌健康有力。

七、呵浊气 在空气新鲜处多行深呼吸，可促进血液循环，增进呼吸系统的机能。

八、咽津三 唾液是个宝，能使消化好。多生津液，使其充满口腔，再分三口连续运气下咽。尤其是子夜做津三咽数次，有开胸理气、增强内脏器官的功能，可以祛病，延年益寿。

九、目运转 着重视神经各种肌肉的锻炼。旋眼球、经常远眺，做视力保健操等。

十、耳常弹 轻震耳轮，弹动耳肌，包括鸣天鼓等，以增强听觉神经的功能。

十一、脊背暖 背部一定要保持暖和。

十二、胸宜护 护胸和暖背是保持体温和保证躯体健康的关键。对心肺肝脾胃肾等器官都有保健作用。

十三、腹自揉 腹部肌肉的运动可促进胃肠蠕动。用手掌在腹部揉搓按摩，能助消化，消除淤积，益气强身，舒通内脏经络。

十四、谷道托 每天运气提气使肛门括约肌做几次收缩和舒张动作，增强括约肌的功能，可以提神补气。

十五、肢节摇 经常进行体育运动和劳动锻炼。

十六、足心搓 脚心为人之海底。每晚洗脚，适当摩擦脚心几十次，或以两脚掌相对抵摩，可收到益气血、清浊通络，解除疲劳以及吐故纳新的效果。

十七、便禁言 大小便时，紧闭口、握双手、神守舍。能益智、补气、提神、健身。

十八、净体肤 讲卫生、保健康，常洗澡，不生皮肤病，精神焕发，延年益寿。星报综合