

炎热季节 老年人睡眠要科学调适

睡眠是人的生理需要。人一生下来主要“任务”就是睡好,以完成骨骼、肌肉、各脏器生长发育。老年人虽然睡了一辈子的觉,但要达到科学睡觉,还是得养成良好的习惯。

安徽省中医院干部神经内科专家张波介绍,炎炎夏日,昼长夜短,老年人如果休息不好,会导致胃液分泌不足,没有食欲,还会导致内热排遣困难、中暑等,良好的睡眠对老年人身体健康极其重要。老年人要保证充足的睡眠,要注重多方面要素,比如睡眠环境和饮食等。

张依帆 记者 李皖婷

睡眠温度保持在28度左右

老年人由于新陈代谢缓慢,各项身体机能衰退,皮肤细胞含水量下降,如果睡觉时温度高,身体稍稍运动或多思考,身体就泌汗,体内水分不能及时补充、达不到动态平衡,极易失眠,所以老年人睡觉的房间温度最好控制在28度左右,与室外温差不可超过7度;另外,最好保持一定的湿度,用加湿器或者在家里地面上洒水等,以免睡眠时体表汗液流失,胃肠功能下降,风邪入侵。

正午休息30分钟左右

正午温度过高,老年人不适宜户外活动,在家吃完午饭,由于消化代谢,大脑较缺氧,自觉较困。此时可以进行30分钟的浅睡眠,如果睡眠时间过长,就会启动睡眠系统。据张波介绍,睡眠系统是指人体睡眠会经历4个阶段,即准备睡眠、初步睡着、浅表睡眠、深睡眠。每个阶段的深睡眠会到达30分钟左右,夜晚睡眠就

是睡眠系统的循环往复。正午休息如果超过30分钟,启动了睡眠系统,下午人会更不清醒,而且晚上不容易入睡、影响睡眠质量。

5分钟原则

有些老年人一醒就喜欢立马坐起来,张波认为,老年人由于炎热气候下,身体排汗多,血容量不足,大脑供血不足,猛地坐起、爬起容易双眼供血不足暂时性头晕眼花;老年人身体机能稳定性差,动作更要徐缓。起床前可以再躺5分钟,上厕所后缓5分钟再起身。

饮食口味偏重些

由于炎热季节,身体的外围血管一般都处于扩张状态,回形血液量减少,血压不易升高。炎热季节胃口差,可以在饮食上多吃点蔬菜、多喝点汤汁、多在菜肴的口味上加重一些,老年人可以多吃点并能补充盐分,清早也可以喝一大杯加盐的冷开水。



科学健身避免运动伤害 专家:跑步最好不要在跑步机上进行

04版

社区文艺能人
一把京胡走遍合肥

03版

6种肛肠病症状
提示您去医院看看

04版

“东方隆美尔”孙立人:歼灭日军最多的中国将领

08版