

周口报业传媒集团主办  
网址: www.zhld.com  
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com  
亲情热线: 6199598 6199369

## 立夏后养生重在养心

立夏是二十四节气中的第七个节气,是夏季的第一个节气,表明夏季伊始。中医专家陈瑞芳表示,立夏之后,阳气渐长,白昼渐长,天气逐渐转热,老人尤其容易出现心烦、失眠等情况,此时养生应重在养心。

### 养生先养心 打坐能安神

中医认为,因“夏属火,火气通于心”,故夏季与心气相通,人们易感到烦躁不安,出现失眠或上火症状,而且机体的免疫功能也较为低下。陈瑞芳介绍,老人在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重点关注心脏的保养,做好“精神养生”。相比起剧烈的运动,老人更应在立夏时节多打坐静养。

“国医大师邓铁涛生前习惯通过静坐、冥想的方法使自己获得内心的平静。打坐的要点是,单腿交换盘坐,稳坐于椅子上,上身自然放松,头位正直,自然闭目,两手置于腹前相互轻握,以人体感觉舒适为度。配合正常呼吸,静坐约30分钟,能在晨起和入睡前帮助静心安神。”陈瑞芳说。

### 睡前揉耳轮 失眠不用忍

再者,也由于夏季天气炎热,老人极易产生烦躁的情绪,导致在晚上越想睡觉就越睡不着。针对这种情况,陈瑞芳建议,老人在睡前半小时不妨先坐在床上,做到回收意念、气沉丹田,随后可用“提拉耳垂法”来改善气血循环。具体方法:双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉。手法由轻到重,牵拉的

力量以不感疼痛为限,每次3~5分钟,可治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等问题。

同时,更可配合“手摩耳轮法”来调补肾气。具体方法:双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功,有助防治尿频、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、失眠、头晕等。

### 健脾食疗祛湿邪

另外,随着雷雨增多,湿邪也会威胁到老人的身体健康。陈瑞芳认为,夏季有脾虚湿困问题的老人,在日常的饮食应当注重健脾祛湿,通过食疗的方法把体内多余的水分排出体外。

“云苓薏米煲龙骨这道祛湿汤,最适合湿气重的老人在立夏饮用。准备云苓10克、薏苡仁30克、玉米1个及猪骨200克,猪骨焯水、云苓放入药袋中备用。锅中加入适量清水,再放入猪骨与其他材料,以明火煲1小时即可。最后,在饮用前加少许食盐调味,吃玉米喝汤,可发挥利水祛湿的功效。”陈瑞芳表示。(陈晓琨)



## 吃饭少说话 防止食物进入气管 老人饮食做到十个“宜”

科学饮食,是晚年健康的基石。老人饮食讲究10个“宜”,下面为老年朋友详细介绍。

### 食物宜杂

人体需要从不同食物中获取营养,建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

### 质量宜高

质量高并不意味着价格高。以蛋白质补充为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、鸡鸭鱼肉等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼虾,尽量采用清蒸或白灼的方法。

### 蔬果宜鲜

颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的富含花青素,如茄子;绿色的富含叶绿素、叶黄素,如菠菜;黄色的富含β-胡萝卜素,如柑桔;红色的富含番茄红素,如西红柿。

### 饮水宜勤

老人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等,另外单独补充900~1200毫升水和淡茶。

### 数量宜少

老人基础代谢率降低,我国生理学会建议61~70岁人士的总能量摄入可较青壮年减低20%,71岁以上可减低30%。摄入食物量虽然减少,但品种不能少。

### 饭菜宜香

年纪大了,嗅觉和味觉会变迟钝,导致食欲降低。因此,老人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。此外,安静舒适的就餐环境以及结伴吃饭的形式,都可提高老人的用餐兴趣。

### 质地宜软

由于老人消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老人的饭菜质地以软烂为好,采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

### 温度宜热

老人对寒冷抵抗力较差,一旦食用生、冷、硬的食物,会影响消化吸收,甚至引起腹泻。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此温热的饮食最适合上年纪的人。

### 速度宜缓

细嚼慢咽有利于保证食物粉碎效果和胃部健康的重要方式,同时也有利于消化吸收。此外,要尽量“食不语”,防止食物进入气管。

### 口味宜淡

年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等的升高,需控油;老人的葡萄糖耐量会下降,需减糖;有高血压风险的老人很多,需减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

最后提醒,如果老人因各种原因长时间进食量减少,请在专业营养师指导下适量选择肠内营养制剂作为膳食补充。

(据《生命时报》)

立夏  
(LIXIA)

