

# 舒适安度盛夏十二时辰

## 06:00 宜起床

此时太阳冉冉初升,中医师聂斌建议老年人在这个时间段起床,不宜太早也不宜太晚。起床后可以喝点温热的白开水,以及排一下早便。

早上需要服用降压药的老年人,应该一起床就吃药,不要等到早餐后。要注意的是,由于夏季气温较高,血管扩张,服用降压药后血压会比较低。尤其是利尿药使排尿和排汗增多,有的老年人容易出现脱水和电解质失衡,可能出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等中暑症状。一旦出现应该及时联系专科医生调整药量。

## 06:00~07:00 宜打太极拳

清晨起来之后,气温比较宜人,还没到很热的时候。聂斌建议,这段时间老年人可以活络活络筋骨,在家里阳台上打打太极,呼吸一下新鲜空气。如果睡觉时开了一晚空调的话,建议此时要开窗进行通风。

## 07:00~09:00 宜吃早餐

此时为辰时,又称为食时,是最适合人们用早饭的时间。聂斌表示,在食时及时吃早餐,有助于我们调理胃经。早餐是开启人体正常工作的第一环节,如果早餐吃不好,不仅会扰乱消化系统的生物节律,长期还会影响生理机能和健康。吃一顿有质量的早餐,可以增强人体免疫力,即使接下来需要外出,也不容易因为低血糖或者免疫力低下而中暑。吃早餐时如果感觉炎热,可以开风扇吹一下。

## 09:00~12:00 宜外出活动

这段时间太阳相对还不太猛烈,想外出活动的老年人可以选择这段时间。但要注意的是,外出活动要尽量避开阳光直射的地方,寻找阴凉地,避免因环境温度过高而使身体热负荷增大。外出之前要做好防暑准备,涂好防晒霜,戴上帽子、护袖等。同时可以随身带点温水,带一把扇子和遮阳伞,帮助身体进行散热。

## 12:00~15:00 宜闭门不出

这是一天之中太阳最猛烈的时候,聂斌建议老年人不要选择在这段时间外出,适宜呆在室内清凉的地方。可以趁着这段时间,开个空调清凉一下,同时吃午饭,睡午觉。午睡不管睡多久,最好都要盖上被子。

中午做饭时要注意,由于厨房往往狭小,操作时会产生大量的热,环境温度升高,使得热负荷过大,也会容易发生中暑。如果家里开了空调,可以透一点凉风到厨房,或者开个风扇吹一下。

## 15:00~18:00 宜发展爱好

下午到傍晚,虽然温度逐渐回落,中午开完空调之后,这时家里可以适当开窗通风。但是现在夏天昼长夜短,太阳尚未下山,如果这时候需要外出的话,还是要做好防晒措施。

这段时间是人体一天当中第二个黄金时段,精神抖擞、活力充沛。如果想晒晒太阳的老年人,可以选择这段时间,在家里阳台感受一下阳光,或者到附近公园散散步,甚至去游泳或者做点其他低强度运动,也是比较适合的。聂斌表示,这段时间人的心情会比较放松,老年人除了做点运动,看看书,外出遛遛狗,或者找朋友聊聊天都是不错的选择。



## 18:00~19:00 宜吃晚饭

日落而息,老年人也应该回家休息,吃个晚饭。聂斌指出,晚饭不适宜吃得过饱,但要保证食物种类丰富多样,多吃点新鲜蔬菜,补充维生素,既可以修复白天被晒的皮肤,也可以疏通肠道,调理肾经。

## 19:00~21:00 宜散步纳凉

晚饭过后,先休息半小时,然后到小区公园里散散步,对消化很有帮助,但不建议做剧烈运动。

有的人喜欢在夏天喝点绿豆汤、甘蔗水等解暑饮品,聂斌建议,散完步之后如果感觉还想吃点东西,就可以选择在此时喝点清凉饮品,但不宜太多,一杯或者一碗就够了。喝完之后,可以做好睡前准备,让心情平静下来,培养睡意。

## 22:00~次日 06:00 宜睡眠

22时适合梳洗。这段时间呼吸开始减慢,体温逐渐下降,最好在十点半泡脚后上床,能很快入睡。聂斌表示,晚上睡觉的时候是否开空调,主要取决于个人感受。如果晚上睡觉时没有汗意,也不会因为天热而焦躁不安、无法入睡,就可以选择不开空调,开风扇和窗户,靠自然风纳凉。但如果躺在床上依然感觉燥热,就可以开空调入睡,将温度调在 26℃~27℃,并且盖好被子。23时阳气微弱,人体功能下降,开始逐渐进入深度睡眠,一天的疲劳开始缓解。总之,22时至次日6时宜睡眠。(黄旭君)