

## 老人“六慢”益身心 ■ 白素菊

我是一名退休教师，对于养生，我认为老年人要做好“六慢”。

**起床慢。**晨起突然起身容易引起大脑供血不足，或发生体位性低血压，进而引发心脑血管事件。因此，老年人起床要慢。每日晨起，我会先在床上闭目养神5分钟，伸伸懒腰，搓搓脚心，用手做个干洗脸，再慢慢起床。

**吃得慢。**细嚼慢咽有利于消化，减轻肠胃负担，还可以起到辅助减肥的效果。

**喝水慢。**口渴时，血容量开始减少、血液黏稠度增加，此时如果一下子猛喝大量水，消化系统和循环系统的负担突然加重，身体来不及适应，容易导致血

压升高，严重时可诱发心衰、脑卒中等不良后果。建议喝水最好是少量多次。

**说话慢。**语速过快，特别是老年人，易情绪激动、紧张，促使交感神经兴奋，引发或加重高血压、心脏病等疾病，建议老年人说话慢一点、平和一点。

**运动慢。**老年人不宜做剧烈运动，运动时，动作慢一点，注意运动前热身、运动后拉伸，以预防运动损伤。

**心态慢。**急躁时，体内会分泌大量的肾上腺素，如果没有恰当疏导宣泄，很容易引发心理或身体上的不适。少生气，少焦躁，及时对情绪进行调整，培养“慢心态”。

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）

俗话说“夏季养好肺，秋冬少受罪”，我是一名医生，和大家说说夏季养肺心得。

1. 学会冬病夏治。在夏天，人的机体与外界阳气均呈旺盛状态，此时可采用内服中药配合穴位贴敷、针灸等来治疗一些冬季多发疾病。

2. 饮食清淡，少吃苦味。夏季心火当令，苦味食物虽然有清热泻火、定喘泻下等功效，但会助心气而制肺气，因此不建议多吃。由于心火能克肺经，而辛味归肺经，所以在夏天人们可以适当吃点姜、葱、蒜等辛味食物，有发散、活血、行气、通窍等功效，可补益肺气。

3. 适时穴位按摩。临睡前端坐椅上，两膝自然分开，双手放在大腿上，正身闭目，全身放松，意守丹田。然后请家人用手掌从

背部脊柱两侧由下至上轻拍约10分钟，可畅胸中之气，有健肺养肺之功效。也可吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩胸部膻中穴位置数十下，达到同样的效果。

4. 适当运动。夏天炎热，运动不要过于剧烈，最好在清晨和傍晚较凉爽时进行室外运动，并选择运动量较小或适中的运动方式，如慢跑、打太极拳、游泳等。

5. 莫贪冷饮，注意保暖。夏日炎热，有些人整日不离电风扇或空调，这样寒凉之气会从皮肤、毛孔侵入人体，易伤肺之阳气，导致免疫力下降，细菌、病毒易乘虚而入。还有的人喜欢喝冰镇饮料、吃瓜果，多吃会损伤脾胃、消耗阳气，引发各种疾病。因此，夏天要注意保暖避寒，少食寒凉食物。



## 夏日养肺五招

■ 张小六