

夏季·养生

天气的炎热让很多人出现了“夏季综合征”。昏昏欲睡,睡眠差;白天常常精力不济,工作的时候精神不容易集中,而且很容易疲劳;吃什么都没有胃口,总觉得人有点不舒服……

“从中医角度来说,夏天是消耗的季节,而中老年人往往都是体虚、元气不足的身体特征,是最经不起消耗的,所以才会特别容易感到疲劳。”相关专家提醒说,对中老年人来说,夏季要特别注意养生,生活习惯的各个细节都得特别注意。另外,也可以适当吃些有保健作用的补品来增强人的抵抗力。

早睡早起少用空调

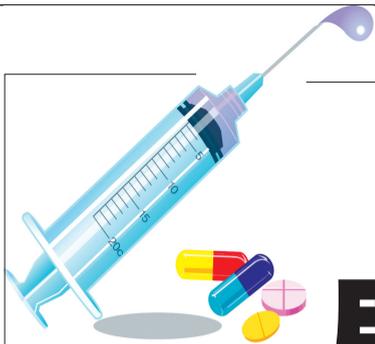
夏天白天的时间比较长,夜晚睡眠时间则比较短。在这个季节,应该养成早睡早起的好习惯,但要保证每天7小时左右的睡眠时间。同时,中午一定要安排足够的午睡时间,夏季的午睡时间要比其他季节多半个小时。另外,还要尽量少用空调,如果使用空调,温度不可调得过低,使用时间也不能太长。

适当进补增强抵抗力

如果选择吃中药养元气,那要特别注意药材的性能,要遵循补气、活血、健脾、养肾的理念。中医上,人参、三七、蜂王浆和鹿茸,都是补气、活血、健脾、养肾最好的药物。这些药材能帮助人体的脏腑恢复功能,人体的脏腑功能恢复以后,元气就自然滋养起来了。

选好了药材,还得讲究药材的配方,这在中医里面是非常讲究的。哪个是主方,哪个是药引,每味药该用多少量,都要根据人的体质发生变化。夏天要改善体虚乏力、容易疲劳的现象,更应该讲究药食同源、综合调理、慢慢温补的原则。所以,夏季想要吃些药材达到增强抵抗力的目的,还得请教中医方面的专家。

亚飞



季节不同 用药也不同

专家认为,高血压病人在冬夏季节血压有所差别,因此,使用降压药的剂量也应有所变化

60岁的李大爷患有高血压已经近10年了,这10年来,为了确保身体的安危,他是天天用药,风雨无阻。可是前一段他去美国看儿子,因为待的时间比预期长了几天,带的药不太够,所以每天用量比平常要少,一下飞机,老爷子就急急忙忙赶往医院量血压,“嘿,奇了,血压不仅没有升高,而且还下降了,这是怎么回事呢?”带着这个疑问,李大爷咨询了河南省中药研究院高血压中心的程广淑主任。

原来,在自然状态下,高血压病人的血压,冬季最高,夏季次之,春秋两季最低。专家解释说:“夏季气温高,血管处于扩张状态,血流阻力小、压力小,血压自然降低,加之夏天出汗多,血液中的水分减少后也有助于血压降低。不少高血压病人降压的处方一年四季不变,冬天怎么吃,夏天还怎么吃,这不科学的。”

临床中,不少病人冬天去看医生开药,到了夏天,还按照冬天的剂量服用,夏天血压偏低,这时服用冬天的剂量显然容易偏大,使血压降得太低,于是就容易出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力甚至出现脑梗塞或是心绞痛发作,这在医学上称之为“夏行冬令”。而有的病人是在夏季去看医生开药,到了冬天还在按夏天的剂量服用,血

压在冬天偏高,夏天的剂量显然容易偏小,血压控制不好,自然就要波动,这又被称为“冬行夏令”。

专家认为,高血压病人在冬夏季节血压有所差别,因此,使用降压药的剂量也应有所变化。

高血压虽说是常见病,但并不是患者自己就能治的病。因此,控制好血压需要病人与医生良好地配合。专家强调:病人应该经常测量血压,一天测一次,最好一天测三次,并做好记录;在季节变化时应及时去看医生,医生根据病人监测的结果来调整用药。用药方面,既不能长时间不做调整,也不能频繁换药,最忌讳的是病人自己随意用药。同时,专家特别强调,高血压病人是需要终身服药的。

另外,专家提醒患者,早上起床的这个时间也是高血压病人需要特别注意的一个时间点,这个时间的血压在医学上称为“晨峰血压”。因为这个时候人体处于苏醒和活跃状态,容易造成血压突然升高,严重者造成脑供血不足,脑中风等现象。所以,老年人早上要慢慢坐起,然后稍活动几次上肢,再下床活动,这样血压不会有太大波动。

晚报记者 董丽敏 张玉韩



让老人有个快乐无忧的晚年

有统计数字显示,郑州市至2008年底60岁以上的老人已经达到108万人。有人士认为,这样下去几年后的郑州也会像上海、北京等大城市一样,养老公寓床位将会越来越紧张,甚至会出现“一床难求”的现象,因此,很多老年人对于养老问题要早做打算。

据了解,随着我国社会进入老龄化,老年人是越来越多,同时随着独生子女的增多,4.2.1家庭结构逐渐形成,一对夫妇要同时照料4个老人和1个小孩,很多做子女的很难方方面面照顾好老人的衣食起居,家庭养老面临着更多的困难,这种现实的局面就使得社会化养老成为必然的选择。

李殿金阿姨不仅意识到了这一点,同时,她还在河南省目前规模最大的专业养老大社区“郑州阳光城”买了两张养老证书。她说:“我和老伴都已70多岁,儿女都在外地工作,我们成了空巢老人,我有心血管病,身体不太好,我所以在阳光城购买养老证书,主要出于三个方面的考虑:一是当自己不能动时,儿女也不能24小时守在病床前,他们也有事业、有家庭,好的保姆也不好请,并且保姆也没有护理、医疗方面的专业知识,而阳光城的护工都是经常专业培训的;二来老式养老院,吃大锅饭,条件太差,有的服务也跟不上;而阳光城有老年自助餐厅,社区还有医院、老年大学,还临着公园,环境很好;第三是因为爱馨养老集团的阳光城这个项目是由政府支持,慈善机构资助,共同办起来的,信用度很高,而养老费用又不高,一期只有3000张床位,现在买价格低,等到明年入住时再买,不一定能买到,即便能买到,价格也会上涨的。”

郑州像李阿姨这样的老人还有很多,有的比她更需要社会养老,为了让儿女放心,也让自己有个快乐无忧的晚年,就需要转变旧的养老观念早做打算。

爱馨养老集团董事长大雨霞是全国有名的孝亲敬老之星,光个人获奖就有19项之多,给老人一个温暖的家,一个快乐幸福的晚年,是她最大的心愿。

晚报记者 董丽敏

你是否很久没有坐下来和父母沟通了,很多时候,父母为了不影响我们工作和生活,自己默默忍受病痛折磨和精神上的孤独,当父母老去的时候,物质上的需求已经不再重要,精神和健康需求却成为主题,爱馨养老集团与郑大五附院携手给父母五星级的养老服务和高品质的医疗支持。

爱馨·阳光城

【中原养老第一城】

携手

郑州大学第五附属医院

【全国十佳医院,卫生部三级甲等综合医院】

父亲节三重礼

送十项免费体检

一、十项免费体检 【郑州大学第五附属医院(原郑州铁路局中心医院)是全国十佳医院,全国百姓放心示范医院,多年来一直致力于公益事业,其康复医学科、肿瘤诊治团队、心血管疾病、神经系统疾病的治疗一直走在河南医学前沿,爱馨养老集团和郑大五医携手免费为你提供:血常规、尿常规、血糖、心电图、X线透视、眼科白内障检查、口腔科口腔检查、前列腺肛诊、针灸理疗科免费治疗、听力或喉镜检查、气管炎科提供免费贴治等十项总价283元的免费检查健康大礼包。限1000名】

二、1000名义工亲情接力 【如果你工作忙碌,没有时间陪伴父母,如果你身在他乡,不能常在父母身边尽孝,如果你的父母时常感到孤独、寂寞,生活在有种种不便,那么请来报名参加亲情接力活动,我们有1000名大学生义工为你提供免费提供陪聊、洗头、理发、打扫卫生及其它代办服务,还可免费教学电脑知识,让亲情无限传递,使老人不再孤独无助。限200名】

三、500万养老福利补贴等你申领 【4月份郑州阳光城推出的5000万福利补贴老人纷纷前来办理,现还剩余近500万,该福利补贴截止至2009年6月30日,望有需要购买养老证书者速来申领。】 先到先得,送完为止

时间:2009年6月20-21日(星期六,日) 地点:嵩山路与汝河路交叉口向西300米电力医院隔壁 电话:68250066

五星阳光城 五星养老服务

爱馨阳光城是爱馨养老集团推出的全省最大的专业养老社区,也是我省唯一的阳光·真爱工程首批互动养老机构,建成后能为数万名老人提供养老服务。被列为郑州市重点工程,全省养老示范工程。阳光·真爱养老证书是阳光城推出的新型养老模式,能为老人们提供创新的养老服务。爱馨阳光城被称为“中原养老第一城”。

星级互动养老服务 由爱馨养老发起,以机构养老为基础,延伸大服务体系,大到全国互动养老,小到上门服务,全国推广的互动养老服务。

星级护理服务 爱馨养老集团以十年的实践护理经验铸就了爱馨护理品牌,在老年群体中有着良好的口碑。

星级学习服务 阳光城内设有免费的老年大学,开设书法、棋牌等课程,同时设有幼儿园,能满足老人既要养老,又想照顾孙子的亲情需要。

星级医疗服务 省级医院入驻阳光城,针对老年疾病专门提供医疗康复、保健等服务。为突发病老人提供第一时间的救治和全方位的医疗服务。

星级养生环境 社区内有孝贤湖,休闲观光街,茶座,老人艺术品展厅,购物中心等,旁边有80亩双秀公园,为老人打造五星级的养生环境。

阳光·真爱养老证书 全国养老的“通行证”

阳光·真爱养老证书是爱馨养老集团推出,国家民政部全国推广的新型养老模式。可以在全国范围内的联盟单位实现互动养老,使用养老证书,可以使儿女们安心的工作,父母在社区内快乐的养老。老人们为“养老证书”总结出三大优点:一、投入费用不多,入住方式灵活,环境适合养老养生,配套设施齐全;二、具有理财功能,小投入高收益,有保障;三、可实现互动养老,全国几十家联盟养老机构,每个地方住一段时间,既省钱,又旅游、养生。

- 一、该证书按床位,按月入住,入住时对应单张床位。老人可选择办理三年期,五年期,十年期证书。
- 二、该证书不限制使用年限,可以继承,转让,三年内未入住,机构可原价回购证书,并给予补贴。
- 三、资金占用少,入住成本低,入住方式灵活,经济实用。
- 四、全国互动养老,使用范围广。(可在爱馨养老集团下属老年公寓和全国联盟单位)