告诉爸妈

夏季养生有门道有讲究

现在已经进入夏天了,气温也会逐渐地升高,其实夏天也是养生的关键期,尤其对于中老年人群来说,一定要格外的注意。

水是生命资源,进入到夏天之后一定要养成多喝水的好习惯,因为夏天天气炎热,人会出大量的汗,就会导致身体处于缺水的状态,如果不及时补水的话,大量的毒素垃圾聚积在身体中无法排除,会对健康造成威胁。

所以夏季一定要养成多喝水的好习惯,其实除了多喝水,还有很多需要注意的事情请你牢记于心。

记者 鲁慧 整理

两个别干

别贪凉 要转告我们的爸妈,中老年人身体的整体素质会逐渐地降低,如果贪凉(如空调开的过低)的话,大量的湿寒之气可能就会趁机入侵到身体中,不仅会影响到肠胃的消化和蠕动功能,并出现腹痛腹泻的情况,而且也会影响到内环境的正常运转,容易出现感冒、头疼的情况。

别吃剩饭剩菜 父母在年轻的时候可能日子比较苦、比较节俭,到了现在虽然生活条件比较好了,但是他们依然具备着勤俭节约的优良传统,如果饭菜做多了也不舍得扔掉,可能会选择第二天接着吃。

但是剩菜剩饭在放置的过程中,会导致细菌大量的繁殖,亚硝酸盐的含量也会逐渐增加,食物可能就会受到很大的污染,如果常吃的话,对身体的健康是非常有害的。

五个多吃

老人应多吃丝瓜、芹菜、鱼、绿豆芽、豆腐。

丝瓜的营养价是非常高,这是一种非常适合在夏季吃的食物,它具有很好的清热解毒凉血止血的效果,适合大部分人食用,如果你爱吃的话,对身体的健康非常有益。

对于中老年人群来说,在日常生活中多吃点芹菜是不错的选择,它的营养价值非常丰富,含有大量的膳食纤维,能够帮助促进肠胃的蠕动,而且还能够为身体提供足够的营养成分,对于控制血压也具有非常好的作用。

进入夏季之后人的胃口不是很好,很多人可能不愿意吃肉,其实可以适当地吃点鱼肉,它的营养价值非常高,能够很好地帮助增强身体的抵抗力和免疫力,而且还能够帮助延缓大脑细胞的衰老。

我们都知道绿豆本身就具有清热解暑的功效,可以说是夏天家家户户必备的一种食材,绿豆芽是由绿豆制作发酵而成的,它的营养价值要比绿豆本身还要高,能够帮助清热解毒,利尿祛湿,是一种非常健康的食材,适合中老年人群食用。

豆腐属于一种豆制品,也是很多人餐桌上比较常见的一种食物,它含有多种氨基酸、钙以及优质蛋白,对身体的健康非常有益,因为人在夏天的时候新陈代谢比较快,能量消耗大,必须增加优质蛋白,才能够保护身体的健康。

还应注意这些方面

喝水不要大口猛灌 天气热,更容易出汗,出汗多就易导致水分缺失。由于气温高,身体缺水速度加快,很多人习惯大口大口地喝水。水分如果快速进入血液在肠内被吸收,会容易引发胸闷、气短等症状,严重的可能导致其他不良后果。夏天喝水不能喝太快,要少量多次身体吸收才能更好;也不能贪凉,10℃以上的温水能让身体更舒适。

晨练不要起太早 夏季日头长,很多人更容易早起或是为了健康早早就起床去进行晨练,殊不知,晨练不宜早。夏季空气污染物较多,一般早晨6点前还未完全扩散。日出之前因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。

夏季养生如何摆脱困倦感?

在夏天天气比较炎热,很多人都感觉到浑身没劲,精神疲惫,而且很容易犯困。快来做一些养生操,也可以通过一些饮食刺激来摆脱困倦感。

指尖轻敲,赶走疲倦 头昏眼花时,用手指头尖端轻轻拍(敲)打头部是不错的提神法。先敲头顶部位,再将后脑勺分为左右两区,仔细地轻轻拍打。注意力道要轻柔,否则会愈敲愈晕。

用手指头轻敲从颈部下方到乳头的黄金三角胸腺,可舒缓胸闷郁结之气。

拳头按压,释放疲惫 将自己的拳头握紧,然后放在耳朵斜后放稍靠近颈部中央的头骨位置,再闭上双眼,头往后仰,能释放疲惫感。

干刷身体,提神养生 用手从肢体末端往心脏的方向干刷身体10次左右。要注意手臂要转动,整个手臂都要刷到;腿部分为脚踝到膝盖和大腿到臀部两个区域,方法同上,各刷10次。

用粗盐泡脚,恢复精神 回家时可以将2至3汤匙海盐或岩盐、3至4滴精油放入温水中调匀后泡脚,建议夏季选用柠檬或柠檬香茅精油。

嗅闻精油,神清气爽 当空气沉闷使人感到头脑昏沉、思绪不清时,闻一闻树叶类的精油或具冷冽气味的樟脑、迷迭香精油或柠檬、马鞭草、柑橘、葡萄柚等气味均具有很强的提神效果。