

# 老人夏季养生遵循四要诀

夏日气温升高，给一些老年人带来挑战。老年人的生理机能逐渐衰退，对外界环境的适应能力减弱，因此，如何在夏季做好中医养生，成为一个重要话题。为此，山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师姜明孝从饮食调理、运动与作息、情绪管理、保健按摩等方面支招，帮助老年人安然度夏。

□本报记者 常方方

## 饮食调理

夏季属“火”，易影响心脏。饮食方面可参考以下建议：

早晨喝姜枣茶：取生姜3片、红枣5颗，用开水冲泡后饮用，可以驱除脾胃的寒气。

中午吃荷叶粥：鲜荷叶煮粥，加入莲子、芡实，起到解暑、补肾的作用。

晚餐宜清淡：如冬瓜薏米老鸭汤（老鸭半只+冬瓜1斤+薏米2两，慢炖2小时），帮助祛湿还不伤身。

此外，可适当进食苦味食物如苦瓜，可以降心火、除暑湿，但不宜多吃，多吃会寒伤脾胃；适当吃些辛味食物，如生姜、葱，有助于护肺气。

## 运动与作息

早晨锻炼：5时-7时外出散步，呼吸新鲜空气，边走边深呼吸（吸气默念“呵——”，呼气放松）。

午休养神：11时-13时午睡15分钟，帮助缓解疲劳。

傍晚活动：太阳落山后，可以选择散步或跳广场舞来放松心情。

## 情绪管理

早晨静心：静坐5分钟，能帮助聚敛能量，提升精气神。

下午练书法：可通过写毛笔字，让精神专注，保持心情平静。

晚上社交：与朋友下棋、聊天或跳舞，避免孤独烦躁。

## 保健按摩

穴位按摩：每天早晨按摩足三里（膝盖下四指处）100下，帮助增强免疫力；点按关元穴（肚脐下四指）1分钟，有助于补元气。

此外，可以搓热手心敷眼睛，帮助缓解眼睛疲劳。



# 老人突发低血糖 科学处理是关键

老年人突发低血糖时要及时处理，否则可能引发意识障碍、跌倒、心脑血管疾病等。那么，低血糖患者需要注意什么？如何处理和预防？对此，阳光融和医院内分泌科副主任医师孙杰作出解答。

□本报记者 常方方

## 注意事项

低血糖发作时，应及时适量补糖，同时注意以下事项。

快速补糖。确认为低血糖（如心悸、出汗、颤抖、头晕、意识模糊等，血糖 $<3.9\text{mmol/L}$ ），意识清醒者应立即口服15g-20g易吸收的碳水化合物，可以吃4粒-5粒葡萄糖片，也可以饮用果汁等含糖饮料100ml或1汤匙白糖水；意识不清或无法吞咽，立即静注50%葡萄糖液40ml（需医护人员操作）或拨打120电话紧急就医。

“15分钟法则”。快速补糖15分钟后再次检测血糖，若仍 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ，需继续补充糖分。

## “放开吃糖”的风险

血糖剧烈波动。一次性过量补糖可能造成血糖骤升，引发血管应激反应，增加糖尿病、高血压、冠心病患者发

生意外的风险。

长期健康影响。频繁低血糖或高血糖波动会加速认知功能衰退，增加痴呆、心梗、脑梗的风险。

## 处理与预防

查找原因。过量服用降糖药物（如胰岛素、磺脲类）、进食过少、过度运动、饮酒以及肝肾功能不全等都可能导致低血糖，应在医生的指导下调整用药方案。

日常预防。应规律饮食、少食多餐，可随身携带糖块应急，避免空腹运动；糖尿病患者需定期监测血糖，适当放宽血糖控制目标（如餐前 $7\text{mmol/L}$ - $9\text{mmol/L}$ ，避免过于严格控糖）。

老年人对低血糖反应不灵敏，症状常被忽视，风险较高，因此应侧重预防和病因处理。糖尿病患者应与医生共同制定个体化血糖管理方案，非糖尿病患者需排查潜在病因（如胰岛素瘤、肝病、营养不良），而非单纯补糖。



□本报记者 常方方

生活中，不少老年人因某些疾病需要吃多种药物，但是有些药会导致心率加快或减慢。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳，就可能导致心律失常的药物作出解答。

### 哪些药物会让心率加快

刘艳表示，以下药物通常通过刺激交感神经系统或阻断副交感神经系统来发挥作用，可能导致心跳加速：

兴奋剂与拟交感神经药物，肾上腺素、去甲肾上腺素、沙丁胺醇、特布他林等。

抗胆碱能药物，如阿托品、莨菪碱。

甲状腺激素药物，如左甲状腺素钠。

### 哪些药物会让心率减慢

以下导致心率减慢的药物通常是通过增强迷走神经（副交感）张力或阻断交感神经对心脏的刺激来发挥作用：

$\beta$ 受体阻滞剂，如美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔、普萘洛尔等。

非二氢吡啶类钙通道阻滞剂，如维拉帕米、地尔硫卓。

洋地黄类药物，如用于治疗心力衰竭和某些室上性心动过速（如房颤）的地高辛。

抗心律失常药物，如胺碘酮、索他洛尔、伊伐布雷定等，有直接减慢窦房结自律性或延长房室结传导的作用。

此外，除了药物，摄入咖啡因、酒精以及脱水、电解质紊乱（如低钾、低镁）、剧烈运动、焦虑、贫血、甲状腺疾病等也会影响心率。

刘艳提醒，老年人切勿自行调整药物剂量或停药，尤其是 $\beta$ 受体阻滞剂、地高辛等药物，突然停用可能导致严重反跳（如心率、血压急剧升高，心绞痛加重）或心律失常恶化。

服用影响心率药物的患者，应定期监测心率和做心电图检查，尤其是在开始用药、调整剂量或出现心律失常的症状时。

这些药物可致心脏「失控」  
请谨慎

