

老年人夏季养生牢记这五点

夏季天气炎热,酷暑难耐,人体阳气旺盛,阴气不足,是中暑、中风、胃肠道疾病的高发季节,特别是老年人因机体的冷热调节能力下降,如不能保证充足的睡眠、合理膳食并及时补充体液,容易诱发多种疾病。老年人在夏季更要注重养生与保健。

晚睡早起顺天时,暑热最盛当午睡

“夜卧早起,此夏气之应,养生之道”,中医经典《黄帝内经》中提到,老年人在夏季应调整作息,晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化特点。

酷暑时节,老年人首先要避暑热。如果因睡眠时间减少,导致白天困倦疲劳,老年人可选择在中午暑热最盛之时适当午睡,既避炎热又可以恢复体力。

老年人夏季避暑同时也要注意避凉,纳凉应避免冷风直吹,空调温度保持26℃至28℃为宜。

夏季重点在护心,严防心脑血管病

《黄帝内经》“脏气法时论”以五行(木、火、土、金、水)为核心,将肝、心、脾、肺、肾分别对应春、夏、长夏、秋、冬。夏季属火,心脏在五行中也属火,中医因此认为“心主夏”。

现代医学数据显示,每年酷暑是心绞痛、心肌梗死疾病高发期。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂提醒老年人,夏季护心尤为重要。“暑热特别容易烦扰心神,导致气血内乱。许多患有基础疾病的老年人,比如高血压、糖尿病等指标会有波动,容易出现急性心脑血管病风险。如有不适,建议及时就诊。”

活动强度要降低,清晨傍晚再出门

中医认为,三伏天之“伏”代表阴气受阳气所迫,藏伏地下。因此,三伏天宜“伏”不宜动。刘征堂建议,暑热较盛、气温过高时,老年人应降低活动强度、减少活动频次,防止中暑、出汗脱水,诱发晕厥等现象发生。

日常出汗较多的老年人,夏季更应减少运动量,避免午时出门或户外活动。清晨或傍晚天气凉爽之时,老年人方可进行户外运动。

运动项目上,宜选择八段锦、太极拳、易筋经等舒缓适宜的项目。

阳虚体质老年人可适当“晒背”

中医理论认为,“春夏养阳”,人体背部督脉主一身阳气,夏季“晒背”可通督脉、补元阳。刘征堂指出,“晒背养生法”仅适合阳虚体质的老年人——典型表现为畏寒肢冷、便溏乏力,平素手脚不耐寒凉。“阳虚体质且无严重的并发症、严重的基础疾病,适当‘晒背’有助于缓解腰背冷痛、提升阳气。”

上午8时至10时是“晒背”最佳时间,注意避开正午暴晒之时。“晒背”应选择通风良好、干燥舒适的环境,“晒背”时长要按循序渐进规律,初次不超过10分钟,后续逐渐增加至15分钟-20分钟,以背部温热、微微出汗为佳。“晒背”之后,须饮用常温水或淡盐水,避免摄入冷饮、空调直吹或冲冷水澡导致寒邪入侵。

合并慢性病的老年人,“晒背”期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

优选温食软食,忌生冷肥腻食物

老年人消化功能较弱,夏季饮食宜遵循温食、软食原则,忌食生冷和肥腻食物。虽然夏季炎热,但是阴气内伏、暑毒外蒸,如果进食生冷,容易导致脾阳受伤,出现腹泻腹痛等表现。

老年人夏季宜食用清淡、容易消化、助脾运化的食品。日常注意补充水分,比如选择黄瓜、荸荠、梨等生津补水食物,运动出汗可适当饮用电解质水或淡盐水。

同时,注意营养补充,比如鱼、蛋、奶、冬瓜、玉米等,饮品可选用绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶之类。

老年人在夏季可增加酸味和咸味的食物,比如西红柿、豆类及其制品、海带等。适当食用酸味食物有助于增强食欲,而咸味食物有助于出汗后补充机体的电解质水平,以防汗多损伤心气。

本报综合报道

初学太极拳在三个方面下功夫

作为传统武术的瑰宝,太极拳吸引了众多爱好者。尤其对老年群体而言,太极拳因柔和舒缓的招式、身心同调的效果,成为不少人健身养生的理想选择。如何练好太极拳?北京大学体育教研部老师、太极拳世界冠军柴云龙为大家支招。

入门,从桩功到套路

太极拳初学者需要在3方面下功夫:练好基础桩功,选对入门套路和规范动作要领。

桩功也叫站桩,是身体保持一定姿势、心神保持一定状态的练习方法。桩功为太极拳的基本功,包括无极桩、浑圆桩、开合桩、升降桩、虚实桩等。初学者可从较为简单的无极桩开始,每次坚持5至10分钟,逐步延长练习时间。待身体适应后,再练习浑圆桩等稍复杂的桩功。

初学者应遵循由简入繁、由易到难的原则,从简单的套路开始学习。比如24式简化太极拳,有起势、野马分鬃、白鹤亮翅等24个动作,动作柔和缓慢、均匀连贯,普及度高,网上教学视频也多,容易上手。

保持正确的姿势和动作,是预防身体损伤、提升练习效果的关键。太极拳注重全身协调运动,若动作不规范,容易引发关节磨损、肌肉劳损等问题。以浑圆桩为例,要求练习者两脚与肩同宽,脚尖朝前,松髋屈膝,两腿微蹲,两臂屈肘合抱在胸前,身体要垂直中正,全身放松下来,不要多余用力,目视前方。

进阶,从“有形”到“有神”

“太极拳进阶,是在掌握基础动作后,逐步提升动作质量与领悟能力。”柴云龙表示,太极拳练习者从“有形”到“有神”,需要长期坚持、科学训练,才能实现身体从“僵”到“活”、内心从“急”到“静”的蜕变。

学会放松身体。练习太极拳,要以意念带动动作,而不是依靠蛮力。要专注于意念对身体的引导:手画圈时想象掌心托着一团软球,动作随托球的触感舒展;脚步移动时专注脚掌贴地的感受,摒除杂念……让精神从琐事中抽离,逐步缓解身体的僵硬,进而达到身心合一的状态。

配合呼吸很重要。练习太极拳时,要让呼吸随动作自然起伏,遵循“起吸落呼、开吸合呼”的原则。比如“白鹤亮翅”动作,跟步抱球、后坐提手时吸气,虚步划弧按掌时呼气……切忌动作急促导致呼吸紊乱,更要避免刻意憋气。

打太极拳贵在持之以恒。老年人日常练习无需过分追求时长和出汗量,让身体保持动而不累即可。长期坚持练习有利于疏通关节、调和气血,比偶尔高强度练习健身效果更好。若练习后出现关节酸痛、疲劳乏力,说明强度过高,需及时调整运动量。

养生,从健身到愉心

“太极拳不仅是一种锻炼方式,还是一种心灵调剂。”柴云龙认为,老年人练习太极拳,养生价值远大于技术追求。

根据自身情况适度练习。老年人练习太极拳,尽量减少跳跃、扭转等剧烈动作,更多通过腰部转动、四肢舒展促进血液循环,改善关节灵活性。若有高血压、关节炎等基础疾病,可选择简化套路,避免过度用力。

保持心态平稳,在慢节奏中调节身心。太极拳讲究心平气和,练习时要专注于动作与呼吸,使身心获得充分放松。老年人可借助慢动作缓解焦虑情绪,练习中保持情绪稳定,动作失误也不必急躁,在恬愉宁静中实现身心同养。

融入生活场景,收获健康快乐。老年人可积极参与社区太极拳社群,与同龄人组队练习,在交流中提升技术水平,在分享中收获友谊。日常练习可选择公园、庭院等通风开阔处,结合清晨或傍晚的舒适时段,让健身融入生活场景。

●小贴士 装备怎么选

合适的装备能提升练习太极拳的舒适度与安全性。

服装方面,优先选用纯棉、太极绸材质的宽松服装,透气吸汗且不束缚动作,避免穿着紧身衣裤影响肢体舒展。

鞋子方面,可选择鞋底防滑的太极鞋,鞋底厚度适中,能缓冲地面冲击力,保护脚踝和膝关节。避免穿硬底鞋或拖鞋练习,以防摔倒。

辅助器材方面,可搭配太极扇、太极球、太极剑等轻量器材,增强练习趣味性。膝关节不适者可佩戴护膝。

本报综合报道