

防风防寒、饮食有度、户外运动—— 春季养生正当时

□严康

春天是一个相对潮湿的季节，容易引发老年人各种疾病。因此，对于老年人，特别是体质差的，在春季做好保健工作特别重要。

一、防风防寒 保持良好心态

老年人应特别注意精神上的调养。春天，肝火旺，老年人应减少愤怒，调理肝气。到了春天，老年人可以走出去，保持良好的精神状态。但是，老年人外出时要做好保护工作，以避免发生上呼吸道感染的情况。

春天应该睡得晚、起床早，多去户外锻炼，伸展身体，让你的一天更精力充沛。早晨的新鲜空气有利于晚上排出储存在呼吸道中的有害物质，促进新陈代谢。但是，值得提醒的是，由于老年人器官功能的下降，醒来后不要立即下床，因为老年人的韧带相对放松，如果突然从卧位到站立位置，不仅容易扭伤腰部和背部，还可能影响神经系统。患有高血压和心脏病的人如果突然改变姿势，也可能发生意外。当老人醒来时，可以在床上伸展四肢和关节，然后躺一段时间再起床。

二、饮食有度 选择户外运动

要坚持作息饮食规律，这样有助于感受到生活有条理、有节奏。由于人体的新陈代谢在春季加速，营养消耗相应增加，饮食应是甜温的，营养丰富，以健脾养阳为食养原则，避免酸涩、避免油腻和寒冷，尤其不应吃人上火或大补的人参和烈酒等产品，以



免身体上火。多选用豆芽、豆腐、豆蔻、大麦、小麦、枣、瘦肉、鱼、蛋、花生、黑芝麻、柑橘、洋葱、姜、大蒜、香菜、蜂蜜等营养产品。由于冬季缺乏新鲜蔬菜，很容易摄入较少的维生素，所以春天多吃新鲜蔬菜，如春笋、春韭菜、油菜、菠菜、芹菜、马兰、枸杞、香椿等。

春天的空气是新鲜的，这种环境最有利于强身健体，吐故纳新。春天多锻炼，会增强免疫力和抗病能力，一年少患流感等疾病，并使人思维敏捷、不易疲劳。人们可以根据自己的年龄和身体状况选择户外活动，运动量不宜过大，以免流汗造成感冒，运动后要精力充沛、放松舒适。一般来说，可以选择简单和容易的活动，如太极拳、散步、慢跑、踏青、放风筝，等等。

三、讲究卫生 减少疾病侵袭

在春天，除了吃饭和生活，老年人还应该注意预防各种疾病。由于春季温暖寒冷，气候多变，细菌、病毒容易繁殖和传播，容易发生流感、肺炎、支气管炎、脑膜炎、猩红热、腮腺炎和病毒性心肌炎等疾病。因此，在传染病流行时，必须讲卫生、勤洗手、勤洗衣服、驱虫、开窗、通风，提高防御能力，少去公共场所，避免感染。

对于老年人来说，身体各项机能正在不断的消退，因此更容易受到各种细菌病毒的侵袭。在春季老年人养生上更要注意相关的细节和要点，从身边的小事做起，这样才可以保证身心健康、减少疾病的侵袭，健健康康地生活。



日常护理七招 帮助减少脱发

□张青梅 梁译尹

脱发，指头发脱落的现象，大多是正常的新陈代谢，生活中每个人都会脱发。脱发分为两种类型：生理性脱发和病理性脱发。

导致病理性脱发的原因有很多，临床上，针对不同的脱发类型，有对应不同的治疗手段，中医的分型也会有不同。当发现真正存在脱发问题时，应及时到正规医院对症下药，听从医生嘱咐，放松心情，配合治疗。日常护理时以下七招可以帮助减少脱发。

1. 注意洗发频率：一般一周洗发2~3次，夏季可适当增加次数，太频繁洗头会破坏头皮的调节功能；洗发的同时最好用指腹按摩头皮，既能保持头皮清洁，又能帮助头皮活血。此外，还需注意洗发用品的选择，不用脱脂性强或碱性洗发剂，这容易使头发干燥。

2. 尽量避免使用塑料梳子：塑料梳子易产生静电，会给头发和头皮带来不良刺激，最好选用木梳或牛角梳，既能去除头屑、增加头发光泽，又能按摩头皮、促进血液循环。

3. 减少烫发、染发：烫发染发次数不宜过多，烫发剂和染发剂对头发的影响较大。反复烫染头发会使头发干枯、毛躁、容易断裂，也可能引起过敏反应和头皮炎症，损伤毛囊，导致脱发。

4. 长发者平时避免将头发扎、箍得太紧，以防牵拉性脱发。

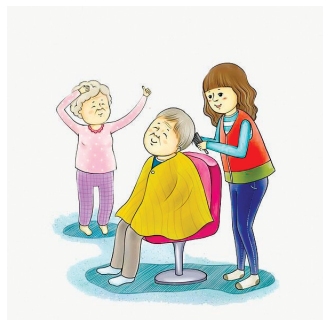
5. 头发要经常改变分缝位置，可以避免某一处头皮受到过度的刺激，减少脱发的发生。

6. 保证充足的睡眠，不要熬夜，还要保持良好的情绪，适当纾解精神压力，这些都是影响脱发的因素。

7. 饮食要均衡，多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品类、新鲜蔬果。头油较多者，多食一些粗纤维食品与杂粮。此外，要限制脂肪的摄入，如肥肉、猪油、动物内脏等，少食糖类食物和浓茶，不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。

推荐食疗：黑豆塘虱煲

材料：黑豆60克，塘虱2条，生姜2片。做法：黑豆提前浸泡两小时，塘虱去掉内脏，全部材料放入瓦锅，加适量清水，煮熟下盐调味即可。功效：乌发固发。



老人饮食并非越清淡越好

□益民



有个老人就信奉肉吃得越少越好的信条，认为少吃肉甚至不吃肉，有利于减轻肠胃负担、容易消化，这样才能延年益寿。所以，他每天基本上不吃肉，甚至连油腥都不沾。

有的老人闲来还会吃点瓜子之类的零食，可是这个老人认为瓜子中也有油，只要和油沾边的食物，他就不吃。他认为自己比其他人吃得更健康，应该比他们身体更好，可是，不久后他却病倒了。到了医院，医生说没什么病，就是肉吃得太少，回去吃点肉就好了。原来，老人长期不吃肉，同样也会给身体带来危害。

老人吃得过分清淡，体内的血红素含量就会降低，容易引发缺铁性贫血。另外，缺肉还会降低老人的身体免疫力，使体质下降，更容易受到疾病的侵袭。尤其是很多老人都喜欢锻炼，锻炼会消耗能量，如果长期不吃肉，更没有足够的体力锻炼身体了。

肉类中含有丰富的蛋白质，老

人吃点肉可以从中摄取蛋白质和脂肪，满足身体代谢的需要。老年人畜肉、禽肉都要吃，并且最好搭配着吃。其中禽肉类可以多吃一点，例如鸡肉、鸭肉等。老年人的肠胃功能都有一定程度的减弱，鱼肉的脂肪细腻，比较容易消化，所以老人应该多吃一点鱼肉。

其实，老人想要身体健康，应该注意吃多种多样的食物，这样人体所需的营养素才能齐全。老人适当吃点瘦肉，对预防缺铁性贫血非常有益处，而且对老人身体整体健康也有利。老人吃肉有没有量的限制呢？答案是肯定的。老人应该每天吃点瘦肉，1~2两为宜。此外，老人最好按照《中国居民膳食指南》的要求进食，蔬菜、水果、肉类等要搭配着吃，不能把饮食绝对化。

所以，老人适当吃点肉，可以给身体补充足够的能量。并且，在吃肉的同时吃点蔬菜和水果，以起到清理肠胃的作用，帮助脂肪代谢。

很多人都认为老人应该少吃肉，饮食越清淡越好，这样的饮食会比较健康。那么真的是这样吗？

老人是否应该少吃肉？是否越清淡越好？