



# 父亲节，送给父亲的养生指南

## 8个锦囊，帮老爸安康一夏

文：今日女报 / 凤网记者 史超 视频：今日女报 / 凤网记者 李超

端午刚过又迎父亲节，气温逐渐升高。吹空调、吃生冷瓜果、大汗淋漓、睡眠不足、胃口不佳、体力消耗过多等问题，都会使人体的机能下降。据了解，老年人患病率是一般人群的2.5至3倍，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。

日前，国家卫健委发布消息称，从2019年起将每年组织开展老年健康宣传周活动。今年的宣传周定为6月10日至16日，主题是“懂健康知识，做健康老人”。夏季疾病高发，怎样让老人平安度夏？今日女报 / 凤网记者采访健康专家和养老护理员，听听他们有哪些建议。

### 吃盘剩菜，多花10万

“医院曾收治一位80多岁的高龄老人患者，因为吃了一盘从冰箱里拿出来、未经加热的剩菜，导致细菌感染，出现反复发烧、寒战、恶心、呕吐、腹泻等症状。结果，老爹爹花了近10万块，用了两个月时间治疗才康复出院。”6月6日，提到老年人夏季常见问题，湖南中医药大学

第一附属医院老年病科副主任张稳介绍，根据门诊接诊患者的类型来看，老年人夏季犯胃肠道疾病的比重更高。

张稳提醒，老年人由于自身免疫力和抵抗力都相对低下，一旦出现健康报警，治疗和恢复起来都比较麻烦，很容易出现病情反复，尤其需要注意。

### 8大原则，远离4类高发病

专家：张稳（湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任、中医全科教研室副主任）

“中暑、呼吸系统类疾病、胃肠道疾病、心脑血管疾病，这四类疾病是老年人的夏季高发病，老人及其家人特别需要警惕。”张稳提醒，培养良好的生活习惯和饮食习惯，把握这几点更能做好预防。

**01 防晒防中暑。** 高温天老年人外出要戴草帽或撑阳伞，不要让太阳直射头部，忌在烈日下走路或暴晒，以防中暑。

**02 吹空调要通风。** 老年人吹空调和风扇，要避免直吹，空调室温控制在27℃为宜，适当通风，保持空气新鲜。

**03 每天饮水3L。** 老人夏季出汗量大，饮水量过少血液粘稠度变高，增加心脑血管疾病的发生概率。建议老年人夏季每天至少饮用3L水，如有外出，应再增加饮水量。

**04 多吃蔬菜要并发疾病为界限。** 如并发糖尿病的时候，多选择含糖量低或者不含糖的食物，如果有心脏问题，建议选含钾高一些的食物。

**05 少吃隔夜菜，剩菜一定要热透。** 购买新鲜食物，尽量避免或减少吃隔夜食品，如从冰箱中拿出的剩菜，一定要热透后再食用。

**06 晚睡早起，加个午觉。** 夏季昼长夜短，老年人作息时间不妨顺应自然界变化，晚睡早起，中午来一个午觉最好。建议晚上10点前就寝，最迟不超过11点。

**07 静心少动怒。** 夏季也是心脑血管疾病高发期，有部分因素来自天气燥热，人容易烦躁不安。因此，老人要学会调节情绪，尽量避免动怒。

**08 汗是人的精华，老人别过度出汗。** 中医认为汗是人的精华部分，如果过度出汗，很容易发生一些不可预知的情况。

### 夏季出汗多、有异味？试试这一招

嘉宾：张秋玲（凤网e家合作商——湖南万众和社区服务管理有限公司养老护理技师）

“夏季很容易产生异味和细菌，一不小心老人就容易感染生病。”从事养老行业已有五年多的张秋玲建议，可以每天给老人洗1-2次澡，并在老人的洗澡水里加十滴水或者花露水，这样能有效减轻异味。另外，张秋玲还提醒，夏季老人洗澡时要注意防摔，可以在浴室内放置防滑地垫。

对于给老人居室清洁消毒，张秋玲分享可以分三步：先要保证居室通风，再将稀释84消毒液洗拖把拖地，最后熏艾条，

杀菌下毒。此外，老人寝具要勤洗、勤晒。张秋玲认为，老人久坐（或久卧）不动会加速老化，炎热夏季可引导老人在室内做老人健康操、传球、慢走等温和的锻炼项目。“由于体质较弱、体能较差、意志力减弱或伤痛困扰，老人在锻炼时往往会产生一些负面情绪，家人可以通过唱唱歌、聊聊天来帮舒缓老人情绪。”张秋玲还分享，每天给老人量血压、测心率很有必要，对于卧床的老人，护工或者家人可以对他进行适当按摩和肢体伸展动作。

### 开胃营养餐，专治“没胃口”

#### 山药炒木耳

**功效：**山药炒木耳是一道清爽可口的养胃菜，健脾益胃助消化。山药补脾，木耳清肺，对阴虚有好处，但补阴生湿，寒湿之人少吃。

【准备食材】山药1根，黑木耳150克，红尖椒1个；  
【调料】蒜2瓣，食盐1茶匙，香油1茶匙，高汤3小勺，植物油适量



#### 【做法】

将木耳提前用水泡发好，青椒切成小块，红尖椒切成圈；山药去皮洗净后滚刀切块，放入淡盐水中浸泡待用；大火热锅，加入适量植物油，爆香蒜末，放入山药翻炒；加入青椒或红尖椒，再放入黑木耳继续翻炒均匀；加适量的食盐调味，再加入高汤继续翻炒。



扫一扫，看视频学做山药炒木耳

### 凉拌西兰花

#### 【做法】

**功效：**西兰花含有抗氧化、防癌症的微量元素，长期食用可预防乳腺癌、直肠癌、胃癌等。

【准备食材】西兰花、胡萝卜（红椒）蒜瓣

【调料】生抽、耗油、盐、白糖、淀粉、胡椒粉



西兰花剪成小块、洗净后放入热水中加少许的盐、食用油焯一分钟，然后捞出过凉；备一空碗，加一勺生抽、一勺耗油、白糖、盐、少量胡椒粉和一勺淀粉，然后倒半碗水调成酱汁；锅中烧热油，放入蒜片、倒入淀粉煮至汤汁变色，然后将汤汁均匀的淋到西兰花上即可。



扫一扫，看视频凉拌西兰花

### 番茄玉米排骨汤

#### 【做法】

**功效：**酸酸的很开胃，有生津止渴、健胃消食、清热解毒、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用，是超级开胃好喝的夏季养生汤品。

【食材】排骨一斤、番茄2个、玉米一根

【调料】冰糖、盐、姜、料酒



扫一扫，看视频番茄玉米排骨汤

