

高温高湿天  
如何避热消暑

7月22日开始进入大暑节气,作为夏季的最后一个节气,通常是我国大部分地区一年中最热的时间段,天气大多是酷热多雨、高温高湿。专家介绍,“湿热交蒸”在此时达到顶点,自然环境的湿热也常导致人体湿热重,容易引起脾胃虚弱。炎热时节如何避热消暑,保持身体健康?

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,大暑时节炎热至极,防暑降温是首要任务,要避免长时间暴露在高温环境下,预防中暑。饮食上,要注意养护脾胃。同时,应注意静养身心,保持情绪稳定,避免过度劳累。

专家提醒,大暑时节,室内温度不宜低于26摄氏度,同时通过喝热饮来平衡。大暑过后就是立秋,健康人群可以在一早一晚适当晒太阳,而“冬病人群”则需要正规补阳“冬病夏治”。

北京中医医院院长刘清泉表示,第一是呼吸道的病,因为气候比较热又湿,会影响呼吸。第二,比如风湿性关节炎、类风湿性关节炎,还有风湿性相关疾病,在养阳的同时给点补阳的办法。

气温高而且湿度大,人体易感疲劳和不适,在这段时间应注重防暑和养心健脾。其中,午睡是一个重要的养生措施。建议最佳午睡时间在30分钟左右。



精彩  
扫码  
观看  
视频

## 93岁独居老人:老伴住进养老院之后……

青岛市市南区江苏路社区、93岁的邓青海独居已有3年。老伴多年前在家不慎摔倒,生活不能自理,如今住在青岛一家医养结合的养老院。夫妇俩不得已而分居。邓青海身体还算硬朗,生活可以自理。为了让母亲得到专业周到的护理,也为了不让父亲在照料母亲的过程中“再倒下”,孩子们经过商讨,决定把母亲送到养老院,父亲自己在家。对这样的安排,邓青海知道是“不得已”,也只能接受,但一想到妻子陪他走过了几十年,如今却独自住在养老院,邓青海的眼中禁不住泛起了泪花……近日,他向记者讲述了自己的养老故事。

### 1 “我的厨房就像没用过一样”

邓青海一天吃两顿饭,上午和下午各一顿。下午的饭一般在4点之前就吃完了。他喜欢晚上睡觉时带着轻微的饥饿感,这样才能睡得踏实,肚子太饱反而会影响睡眠。下午4点多,他已经收拾完厨房,同时把第二天上午要做的饭提前备好了食材。进到厨房,记者眼前一亮。不论是灶台,还是料理台,还是锅碗用具,还是抽油烟机,全都锃明瓦亮。“连打扫卫生的人都说‘我的厨房就像没用过一样’”邓青海援引保洁人员的话,骄傲之情溢于言表。

他每天做完了饭就会顺手擦干净打火灶和油烟机,哪怕是墙上的些许油渍。“每天擦就不费事。如果长时间不擦,油烟机就会被堵得不透气,起不到抽油烟的效果了。尤其是夏天,擦干净了油烟机,抽风的劲儿大,厨房也凉快。关键是做饭的人要勤快。一天不擦看不出来,但一星期不擦,厨房就脏了。越脏擦起来越费事,就越不愿意擦。”听邓青海讲如何保持厨房的卫生整洁,很难相信他已经93岁了。

### 2 “我完全能自理,可以当作一个劳动力”

出门买菜,回家做饭,拾掇家务,邓青海全都是一个人完成,“我完全能自理,可以当作一个劳动力”。社区有老年食堂,但他一天只吃两顿饭,进食时间与社区食堂的开放时间有冲突,所以他干脆就不指望了,全都自己搞定。

也许是年轻时的当兵经历锻造了他的独立生活能力,晚年的邓青海在养生方面也有一套独特的方法。早餐,他讲

究“要吃够营养”,有煮黄豆,肉食,鸡蛋,海参……“这样有一整天的时间让肠胃慢慢消化。如果放在下午吃,很可能增加肠胃负担,消化不了。”下午,他就吃些好消化的食物,譬如白萝卜+小米+牛奶+胡麻汁熬成的粥,“吃这些,营养足够了,而且又好消化”。

“久活成哲,无师自通”。邓青海高寿又健康,与他自己摸索出的饮食习惯不无关系。

### 3 “我陪老伴一起住进了养老院”

如果不是多年前老伴在家中的一次摔倒,邓青海夫妇的晚年既恩爱又长寿,羡煞众人。然而那一次跌倒,老伴的两条腿都骨折了,不能动弹。孩子们把母亲紧急送医。在住了近一个月的医院后,老伴的身体好转了不少,但还需要专业护理,假以时日才能慢慢地康复。虽然邓青海身体比较硬朗,但如果长期看护卧床不能自理的老伴,对他来说也是难以承受的负担。那找谁来看护?住家保姆,还是医养结合的养老院?

全家人经过分析,先是尝试请了一位住家保姆。“但老伴对此很不适应,她不愿意跟

生人接触。在养老院接受护工的照顾,就像是在医院一样,老伴是能接受的,但如果换作在家,就难接受。”最终,“医养结合的养老院”成为他们的选择。

刚开始时,邓青海舍不得让老伴离开自己,担心她会“遭罪”。于是,他就陪着老伴也买了一张床位,住进了养老院。晚上,老伴要起夜小便,邓青海睡三四个小时就要给老伴“接尿”。但这一顿操作,他偶尔也会出现闪失,让老伴浑身不适。对此邓青海很是内疚、不安。再后来,邓青海和孩子们又给老伴换了一个更高层次的医养结合养老院。

### 4 “最大的期望,是能陪着老伴走好最后一程”

时间久了,换了生活环境,邓青海的身体也出现了不适。为了不让他在陪护老伴的过程中“也倒下”,孩子们让父亲回家住。同时,隔三差五全家人去养老院看望母亲。这样一来,老两口均能得到较为妥当的安排和照料。

疫情期间,老伴独自住在养老院。那段时间,邓青海只能和老伴“视频见面”。但这样的见面,老伴是不认识他的。疫情结束后,当邓青海再次去看望老伴时,老伴一开始还是没认出来。当他在老伴身边陪伴的时间久一些,老伴的记忆才被唤起。如今,邓青海和两个孩子约定:每隔5天他们就去看望老伴一次,陪老伴说说话。之所以“5天去一次”,邓青海解释,“照料老伴的两个护工是轮班制,我五天去一次,就能见到不同的护工,这样既能从护工那里了解老伴的情况,又能让护工了解我们家里人的情况。”

“老伴的脑子有点糊涂,时好时坏。实际上她

很想我,见了,她会掉眼泪。我去得勤一些,她就能认出我来。孩子如果某一次隔的时间长了去看她,她就不认识了。虽然老伴不怎么说话,但每次孩子和我去看望她,她的脸总是会朝向我,而不是朝向孩子。这说明她是想和我多待一会儿的。”说话间,邓青海啜泣起来,眼里满含热泪。

能否把老伴接回来住一阵?邓青海和孩子们也曾尝试过。但老伴的双腿已经“站不起来了”。每每提起老伴,邓青海就会感叹,“她操持这个家,带大两个孩子,吃了不少苦。那时我当兵,一年顶多回来一次。现在退休了,就想着好好报答报答老伴,可她却病了……”

“到了我这个年龄,就如树上的果实,说落就落下来了。但我最大的期望,是能陪着老伴走好最后一程。如果是我先不好了,那老伴就盼不到我去养老院看她了。”为了这个目标,邓青海说他要过好每一天,每隔五天雷打不动要去看望老伴…… 记者 王丽洁

山东省老年国际旅行社

13306484027 66988553 66988549 55715169

蓝梦邮轮  
Blue Dream Cruises

蓝梦之歌

青島-八代(熊本)-油津(宮崎)-佐世保-青島

高端旅游新体验 奢华7日游

8月20日出发 3700元起

\*饕餮盛宴,自助用餐,领略各国小镇美食风情;  
\*落日咖啡馆、港湾酒吧、泉蒸馆、甲板泳池、免税大街、  
动动健身、美容中心、儿童俱乐部、达斯剧院.....应有尽有!  
\*畅游日本风光、畅享国际免税购物;  
\*移动的海上乐活小镇期待你的到来!

报名缴费成功即享价格优惠,人数4人及以上优惠更丰厚。  
欲知详情,可电话咨询。

一带一路看祖国 穿越南北疆 相约帕米尔

南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日

【绝美景点】魔鬼城、喀纳斯、禾木、五彩滩天山天池、大巴扎、坎儿井、葡萄沟、卡拉库勒湖、喀什古城、N39沙漠、独库公路、敦煌  
【特色美食】九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐、新疆大盘鸡、红柳烤肉【老年无忧】参团无限制,没有年龄限制,不加收老年附加费用  
【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待

9月1日(具体发车时间以铁路总公司调令为准) 5480元起

到店咨询即享精美礼品赠送,报名缴费者更有价格优惠政策。软卧尚可,预报从速。

地址:青島市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★