

## 立夏养生主打“清补养心” 中医专家为老年朋友送上养生指南

晨报记者 晋君

“立夏”过后，阳气上升，65岁的张阿姨最近常感口干舌燥、食欲减退，睡眠也不太好。对此，福建省非物质文化遗产“余氏骨伤”流派第四代传人、厦门能仁堂中医门诊部主治医师温恩耀表示，这正体现了“夏气与心气相通”的中医理论。随着气温攀升、日照时间变长，人体新陈代谢加速，老年群体因生理机能减退，易出现食欲不振、睡眠质量下降等问题。

如何顺应节气特点调整养生策略？温恩耀为老年朋友梳理了一份立夏中医养生指南。

### 饮食调养以清补养心为主

“在立夏时节，‘春夏养阳’尤为重要。”温恩耀说，老年人此时应遵循“增酸减苦、清补养心”的原则，避免过度食用油腻厚味损伤脾胃。具

体而言，每日可多食用清热利湿的时令蔬菜，如冬瓜、丝瓜、苦瓜；养心护脉的红色食材，如西红柿、樱桃、红豆；富含优质蛋白的清淡肉食，如鸭肉、鲫鱼等。

值得推荐的是“三豆薏米粥”，取绿豆、赤小豆、黑豆各15克和薏米30克，文火熬煮2小时，具有健脾祛湿、清热解毒功效。也可每日饮用100ml新鲜荷叶茶，可清热解暑。“需注意冷藏食物取出后应放置到室温再食用，避免刺激肠胃。”温恩耀说。

### 分段睡眠，保持科学作息

据统计，夏季老年群体睡眠障碍发生率较其他季节增加40%。温恩耀建议采用“分段睡眠法”，也就是22:30前入睡，保证6小时基础睡眠；11:00—13:00睡30分钟左右的“子午觉”，可有效缓解心脑血管压力。

“午睡要避免进入深度睡



温恩耀医生(左)为老年人义诊。记者 晋君 摄

眠阶段，姿势以右侧卧位最佳，使用颈枕保护颈椎，应在餐后30分钟再就寝。”温恩耀建议，老年朋友要避免直接睡在凉席上，应铺棉质床单防寒湿入体。此外，空调温度不低于28℃，使用空调2小时后应开窗通风。

失眠人群可尝试“涌泉穴按摩法”：每晚睡前用拇指按压足底涌泉穴100次，配合40℃左右温水泡脚20分钟—

30分钟，也可配合按揉手腕横纹尺侧端尺侧腕屈肌侧凹陷处的神门穴或者腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间内关穴，单穴按2分钟—3分钟。

### 运动养生应把握黄金时段

在运动养生方面，温恩耀表示，每日5:30—7:00、17:00—19:00为夏季最佳运动时段，推荐八段锦、太极拳等

柔缓运动，每日练习30分钟—40分钟至微微出汗即可。老年人可晨起先做3分钟深呼吸，三餐后各散步30分钟。运动前后可以小口饮用淡盐水(500ml水加1g盐)，及时补充电解质。

针对不同体质人群，他给出差异化建议：阳虚者宜在阳光下散步补阳，阴虚者宜选择林荫道快走养阴，痰湿体质者可适当加快运动节奏促进排汗。运动后忌立即冲凉，应待汗液自然干后再用温水擦拭。

“暑易入心”的立夏时节，老年人情绪波动可能引发血压升高、心律失常等问题，温恩耀建议尝试静心法，如清晨静坐观呼吸5分钟—10分钟，午后听舒缓的音乐、练习书法等，帮助保持平和心态。

“立夏后自然界阳气外越，老年人切忌过度贪凉，应定期监测血压、血糖指标，出现头晕乏力等不适要及时就医。”温恩耀说。

## 创建老年人健身康乐家园

联合主办：  
厦门市老年体育协会  
海西晨报社

## 2025年厦门市全民健身运动会老年体育健身活动匹克球交流赛举行 匹克球推广掀起新热潮

晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)近日，2025年厦门市全民健身运动会老年体育健身活动匹克球交流赛举行。

这场由厦门市体育局、厦门市老年体育协会联合主办，市老体协匹克球推广组承办的赛事，吸引了全市12支队伍、近百名老年匹克球爱好者参与。参赛者们以球会友、以赛促练，经过一天的激烈角逐，市老体协匹克球推广组代表队、厦门大学老体协代表队、华侨大学老体协代表队等7支队伍获得比赛优胜奖。

据介绍，匹克球是一种新兴体育运动项目，集羽毛球、乒乓球和网球的特点于一身，简单易学、强度适中、运动损伤少。去年年底，厦



比赛现场上演激烈角逐。记者 晋君 摄

门市老体协开始推广匹克球运动后，这项运动在老年群体中风靡起来。

本次交流赛裁判长黎振华介绍，比赛设男子双打、女子双打、混合双打三个团体项目。“虽然选手们是从去年底才开始接触匹克球，但是他们中不少人有网球、羽毛球等运动基础，球感和运动能力很不错。”黎振华说。

市老体协匹克球推广组组长吴玉月介绍，去年12月以来，推广组开展匹克球项目普及推广、训练骨干，每周训练两次，骨干队员技术水平迅速提高。“各区在推广、培训和场地建设方面热情高涨，目前海沧区、同安区已分别建设3个匹克球场地，华侨大学也将网球场改建成匹克球场，并组织培训。”吴玉月说。

## 活力银龄 健康海沧 海沧区第二届老年人体育健身大会开幕

晨报讯(记者 晋君 通讯员 毕明莉)近日，以“活力银龄，健康海沧”为主题的海沧区第二届老年人体育健身大会开幕，近千名老年运动员、嘉宾及观众齐聚一堂，共同见证这场展现老年人健康活力与时代风采的盛会。

本次活动由海沧区文化和旅游局、海沧区老年人体育协会主办，厦门海投文旅产业发展有限公司承办，海沧辖区各街道协办。

开幕仪式上，海沧区老体协专委会方阵及各街道代表团方阵依次入场，运动员们精神抖擞，各方阵特色鲜明。六大文体表演方阵惊艳亮相，将传统艺术与现代健身完美融合。其中，大鼓凉伞《鼓舞扬帆》，以非遗之名播响奋进强音；28式

功气球《呼伦贝尔》，凝中华养生精粹，舞全民健康风潮。

本届健身大会将持续至今年11月，共开展17个体育项目，吸引160余支队伍、1800多名老年朋友同场竞技，届时将产生64个金奖、48个银奖和48个铜奖。

近年来，海沧区老体协坚持以“健康老龄化、幸福老年人”为宗旨，积极发挥老体协的桥梁纽带作用，组织引导广大老年人积极开展健康、科学、文明、和谐的体育活动，在组织培训、交流方面成绩斐然。海沧区老体协将以本届大会为契机，持续推动老年体育活动常态化、品牌化，让更多老年人在运动中展现新时代银龄风采。