

芒种至 老年朋友宜清心养阴

晨报记者 晋君

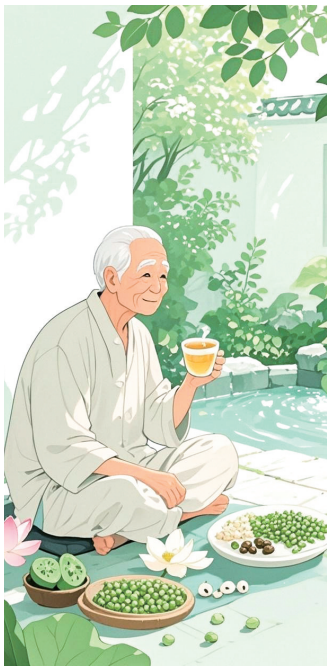
昨日,夏季的第三个节气芒种到来,标志着仲夏时节开始了。鹭江街道社区卫生服务中心主任郑君圣介绍,这一时期天气炎热,雨水较多,湿度增大,湿热交蒸,因咳嗽、咽痛等火热之病来看诊的老年朋友有所增多。

“老年朋友容易感到四肢困倦、萎靡不振、脘腹胀满、身体困重等,调养要讲究清心养阴。”郑君圣说,尤其是有心脑血管疾病的老年朋友要保持心平气和,忌大喜大怒。

起居调理:适当“晚睡早起”

郑君圣建议,到了夏季,老年朋友应适当“晚睡早起”,五六点就可以起床,22点前上床睡觉。

到了芒种,夏日昼长夜短,“暑令湿胜,必多兼感”,人



图片由AI生成

很容易困倦。11点到13点是人体手少阴心经活动的时间,气血流注心经,此时宜静不宜动,应调养休息,使心火下降。

郑君圣表示,老年人中午小憩可以养心神,有助于缓解疲劳;不午睡容易增加心脏负担,造成胸闷、心悸、烦躁等。“不过午睡时间不要太长,最好不要超过1小时。”他说。

适量运动:增强抗病能力

随着芒种的到来,气温越来越高,人体的表皮血管和汗腺孔扩张,毛孔开泄,出汗很多。大家都喜欢待在空调房,或者晚上大开窗户睡觉,寒邪可能会趁机而入,不知不觉中伤了阳气,易感冒。因此,郑君圣建议老年朋友不可过度贪凉,空调温度别调得太低。

阳虚体质者,夜间慎用凉席。适当晒晒太阳,有助于养阳气、养心气。在此时节,老年朋友可适当锻炼身体,增强机体抗病能力,使身体能够适应暑天的多变性。他还提醒道:“大汗淋漓容易伤阴伤阳,

高强度运动容易对心脏造成威胁,有心脑血管疾病、高血压、血脂异常等人群应尽量避免大运动量的锻炼。运动后也不要大量喝水,出汗后不要马上洗澡。”

在养生保健方面,老年人可按摩极泉穴,强健心脏、缓解心经瘀滞。极泉穴在肩关节外展、腋窝正中间腋动脉的搏动之处。按摩时,用中指指尖按压两侧腋窝正中的凹陷处,有酸痛感为宜,早晚各按1次,每次1分钟至3分钟。

解暑之道:喝温水饮热茶

饮食方面,芒种时节湿热偏重,阳气浮于体表,阴气郁于体内。中医讲“脾为阴土,喜燥恶湿”,阴雨潮湿的气候影响人的消化功能,易出现胃胀、胃痛、消化不良等。

郑君圣建议,老年朋友在饮食上慎寒凉,易伤脾阳,导

致气血虚弱。喝温水、饮热茶才是真正的解暑之道。应以清淡、易消化、健脾祛湿食物为主,可多吃牛肉、猪肚、扁豆、玉米、山药、芡实、蛋、黄瓜、白扁豆、冬瓜等。适量喝水补充因出汗过多而丢失的水分,少吃大鱼大肉或油腻辛辣食物,少吃汤圆、粽子等黏腻食物。

专家药膳推荐

茯苓荷叶牛肉粥:

荷叶1张(鲜干均可)、茯苓50克、牛肉50克、粳米或小米100克同煮。具有健脾利湿,安神宁心之功。

冬瓜肉片汤:

猪瘦肉250克、冬瓜500克、生姜3片。可去心火,清热解毒。

AI+中医 守护银龄脑健康

晨报讯(记者 晋君 通讯员 翁小华)脑健康管理 with 民生问题息息相关。近日,厦门老年大学与鹭江街道社区卫生服务中心联合举行“认知障碍”公益筛查及“脑健康小屋”项目启动仪式。此次活动得到市委老干部局、市卫健委及思明区卫健局指导支持,厦门大学附属第一医院、厦门大学附属中山医院等医疗机构神经内科专家也来到现场,提供专业咨询。

面对老龄化社会阿尔茨海默病等认知障碍疾病发病率迅速上升的挑战,鹭江街道社区卫生服务中心响应国家《应对老年痴呆国家行动计划(2024—2030年)》,联合厦门老年大学,依托北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室科研成果,打造厦门老年大学医务室“脑健康小屋”项目。

鹭江街道社区卫生服务中心主任郑君圣告诉记者,该项目以“早筛早诊早干预”为目标,融合人工智能、大数据

技术与中医传统养生,为老年人提供“认知筛查—个性化干预—全程健康管理”一站式服务。

作为项目核心实施方,鹭江街道社区卫生服务中心利用AI认知评估系统,追踪老年群体脑健康数据,精准识别早期风险;同时,将八段锦、手指操等中医适宜技术融入“健脑游乐园”,开设“中医轻养生”课程,让健康管理兼具科学性与趣味性。“项目计划覆盖鹭江街道7个社区,旨在打造‘脑认知友好社区’的鲜活样板,为社区化脑健康管理模式探索提供经验。”他说。

启动仪式结束后,鹭江街道社区卫生服务中心联合专家团队,在“脑健康小屋”为老年朋友开展免费筛查与健康咨询。学员李阿姨用手机扫描二维码,进行了认知筛查。她说:“来老年大学上课,一方面是因为兴趣,另一方面是为了预防阿尔茨海默病。现在在学校医务室就能做筛查,还可以做一些健脑锻炼。”



老年学员接受认知障碍筛查。记者 晋君 摄

据了解,北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室的科研结果表明,促进老年脑健康的秘诀是社交与运动。厦门老年大学作为我市老年群体文化养老的主阵地,积极响应这一科学指引,将社交互动与运动健康深度

融入教学体系,不仅开设养生保健、体育健身等多样化课程,而且通过第二课堂,为银发一族搭建交流兴趣、发挥余热、回馈社会的社交平台。学员们在温馨的社交氛围中收获归属感,又通过健康教育与科学运动守护脑健康。

以声传情 传承文化根脉

晨报讯(记者 晋君 通讯员 翁小华)近日,“诗韵中华 风雅鹭岛”唐宋名篇朗诵会在厦门老年大学大礼堂精彩上演。

朗诵会以情景表演为特色,分为“明月千里寄相思”“金戈铁马家国情”“离情别绪长相思”三大篇章,串联起17首唐宋经典诗词,带领观众沉浸式感受诗词的魅力与力量。

演出一开始,在古埙、琵琶等传统乐器的伴奏下,朗诵者们深情演绎了《明月几时有》等作品,将诗词中蕴含的思念之情展现得淋漓尽致。《满江红》《鹊桥仙》等经典引发了观众的强烈共鸣。全体演员合诵《诗韵中华 风雅鹭岛》,表达了对中华优秀传统文化的赞美与传承的决心。

此次朗诵会由厦门老年大学朗诵团演绎,展现了“老有所学、老有所乐、老有所为”的精神风貌。厦门草根朗诵艺术团、福建省民族管弦乐学会等提供支持。