

多彩生活,相册也可DIY

自己动手做相册,回忆温馨瞬间

本报讯(记者 许建立 通讯员 王立芳) 一张照片,代表一个美好故事;一个相册,记录一段幸福时光。8月12日上午,十亩园社区组织社区老人在三楼活动室开展了“我的多彩生活”——相册DIY活动。

活动中,首先社区社工引导老年人向大家分享了自己带来的老照片,老人们细心地为大家讲解照片的拍摄背景。“这是我出门旅游时拍的”、“这是我们家的第一张全家福”、“这是家庭聚餐时照的”,老人们不时交流着照片的拍摄故事,想到自己这些幸福的瞬间,老人们脸上都挂满了笑容。随后老人们纷纷动手制作相册,设计版面、剪形状、写感

受、贴花边,经过精心设计和相互帮忙,最后每个人都制作了一本自己喜欢的相册。

此次活动通过自己制作相册,锻炼了老人的动手能力,回忆了温馨画面,重温了幸福瞬间,得到了老年人的一致好评。



虽然目前济南的天气依然炎热,但是“立秋”已在8月8号进入人们的生活。当然,立秋不是代表真正的秋天到来,但是昼夜温差慢慢变大,人体各项机能需要慢慢调整过来,要注意提防秋燥、秋膘、秋乏等,为此,本报特为您梳理了以下特别需要注意的几点。

驱走秋燥,不贴秋膘、克服秋乏

立秋了,这些养生道道咱得知道

本报记者 许建立
实习生 刘岩 杨敏

穿红色、橙色衣服 可缓解“秋乏”

历来有“春捂秋冻”的说法,通过微寒的刺激,提高大脑的兴奋,增加皮肤的血流量,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,有利于避免伤风等病症的发生。

据专家提醒,秋天昼夜温差大,一定要注意适当的增减衣物。“适当的增减衣物”不是指天气稍一冷,就增添上厚的衣物,天气一热,就穿得很清凉,这样对我们的身体没有好处。最佳的穿衣方式是稍感凉,但又不觉得寒冷。当然,对于老人、小孩等老弱病群体来说,不提倡“秋冻”,因为他们的身体抵抗力较弱,容易引起感冒等病症。

另外,对于缓解“秋乏”,在穿衣时选择鲜艳的色彩,可以改善疲惫没精神的状态,据科学研究,红色、橙色等能够刺激身体兴奋,改善心情。

秋天一个突出的特点就是干燥、多风,因此,尽量不穿化纤类的衣服,避免引起静电刺激皮肤;尽量不穿紧身衣物,避免摩擦肌肤并且压迫血液。专家建议,多穿纯棉面料并且宽松的衣服,在洗衣服时最好加入柔顺剂。

讲究滋阴润肺,但也别“没够儿”

刚刚立秋不久,夏天的暑气还未散尽,依旧炎热易出汗,加上秋天干燥的天气易使人常感到口鼻咽喉干燥以及发生燥咳,又因肺与大肠相表里,还可能出现大便燥结,此外,秋燥还可导致口唇干燥,皮肤干裂以及毛发脱落。专家称,秋天养生一定要多喝水。当

然,喝水也要注意方式方法,不可以暴饮,一次饮大量水,应该少量,频饮。

另外,专家特别提醒,饮食一定要以清淡为主,多吃梨、桃、蜂蜜、百合、冬瓜等养肺润阴的食物,多喝红豆粥、山药粥等健脾清热的饮品。

在饮食方面专家还提出几点禁忌。虽

然立秋后比起夏季来明显好转,加上“贴秋膘”的进补习惯,因此这时往往是体重增长最快的时期,这时一定要注意“忌贪食”。气候转凉,一定要转变夏季不忌寒凉食物的习惯,会引发胃肠道疾病,注意“忌寒食”。由于秋天空气湿度小,天气干燥,吃辛辣食物易伤害肺部,注意“忌辛辣”。

昼夜温差大 夜里别贪凉

随着秋季的到来,白天炙热的气温到了晚上,就会开始变得清凉起来,但早晚温差过大容易频发感冒症状。此外,许多市民习惯于在家时将空调温度设定得较低,在夜间睡眠时寒气侵体,容易诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。所以在居家环境中不宜24小时空调全开,尤其是夜间,尽量少用空调。

专家提醒,秋季千万注意不要贪凉。刚刚进入秋天的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉会导致腹泻、头重等。在夏季高温时,大部分人睡觉时习惯开空调,吹风扇,而立秋后,虽然白天气温和夏季一样炎热,但是昼夜温差加大,夜晚偏凉,此时长时间开空调睡觉会使身体受凉,甚至引起身体酸

痛、腹泻等症状。

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期,但立秋并不是真正秋天的到来。特别是立秋过后,还可能再处于炎热之中,而这种炎热气候有时候也可能要延续到九月,天气才能真正凉爽起来。因此,立秋后应当心“秋老虎”,小心中暑。

户外运动别过度 慢跑、登山正是好时节

秋季的到来开始驱赶夏季的炎热,在这个渐渐凉爽的天气锻炼身体、进行户外运动是很好的时机。据专家了解,在秋天锻炼,可以调心养肺,利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

另外,秋天气候变化快,在锻炼身体也有很多的注意事项,在运动时切忌过度,应逐渐增加运动量,要适可而

止,如果过度运动,将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复。专家建议参加一些轻松平缓、活动量小的运动以防出汗过多,阳气耗损,如:慢跑、登山、游泳等。

秋季气候渐趋干燥,在进行身体锻炼的前后一定要多喝水,补充体内的水分缺失。入秋以来清晨气温低,在晨练时一定要注意做好充分的准备活动,以防肌肉韧带在气温下降环境中引起血管收缩,并且应根据户外的气温变化来增减衣服,锻炼时不宜一下脱得太多,锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

