



# 夕阳红报

机械科学研究总院离退休人员管理服务处

第3期

2018年6月1日出版

## 中老年人夏季保健养生的注意事项



夏季天气炎热，是中老年人疾病多发的季节，因此，很多中老年人及其家人很注重养生保健。不少人对养生保健盲听盲从，若保健养生方法措施不当，不但无益身体健康，还可能反受其害。因此，夏季保健养生要切合自身实际，不可胡来。

第一、不少中老年人都有晨练的习惯。夏季天气炎热，一大早就气温高，一些老人为了防止锻炼后满身大汗，往往天未亮即早早起床，摸黑锻炼。患有心脏病、高血压、哮喘、脑病等疾病的中老年人，往往容易在黎明十分突发严重病症，如果在摸黑晨练过程中出现意外，很可能无人发现，无法得到及时抢救而丧命。因此，若实在无法抵挡

住高温，最好放弃夏季晨练，或者摸黑锻炼要有伴。

第二、高盐饮食对人体健康有害处，已经得到大多数中老年人的认可，因此，很多中老年人往往采取低盐饮食。但是，有不少中老年人或其家人往往走极端，过度低盐甚至无盐饮食。事实上，高盐有害健康，过度低盐也同样危害健康，盐分摄入不足会导致人体电解质缺乏，引起老人食欲不振，肢体乏力，以及其他病症。夏天人体冒汗量大，随汗液排出的盐分也大，因此，夏季不但不能过度低盐饮食，还要视情况适当增加盐分摄入。

第三、一些中老年人盲信辟谷之类的保健养生方法，采用一面降低正常饮食量甚至是不进食，同时大量喝水的方式去做所谓的清肠胃。夏天人体消耗的能量大，不但要保证正常的食物摄入，甚至还得根据实际情况适当增大食量，否则人体容易出现头晕肢体乏力等情况，对于低血压低血糖的老人来说，这很危险。此外，当人体摄入食物量很少，甚至长时间不进食，大量地喝水，会导致肠胃消化自身，长此以往很容易导致肠胃病，如果本身就有肠胃病，很容易导致肠胃穿孔。因此，切不可这样胡乱辟谷。

第四、夏天人体消耗大，容易消瘦。一些人出于孝敬长辈，看到中老年人消瘦了，就认为营养不良，往往会大鱼大肉补药补品一股脑给老人进补。如果确实是营养不良，那应该补，

但也得适量进补，长期进补过剩可能会带来肥胖以及心脑血管疾病等风险，如果是严重高血压患者，进补不当很可能导致患者脑出血，严重的可能偏瘫，甚至是脑溢血丧命。如果日常饮食充分，夏天略显消瘦，无关紧要的，过了夏天就会恢复的，切不可盲目过量进补。

第五、经常游泳对健康是有好处的，夏天了，很多中老年人也往往游泳，一方面锻炼身体(对关节很有好处)，另一方面消暑。有过手脚骨折或是风湿关节炎的中老年人，容易在水中抽筋，因此，万不可单独下水游泳，对于有风湿和关节炎的老年人，也不适宜早晚长时间泡在凉水里，否则关节炎可能加重。

第六、夏季天气炎热，一些中老年人喜欢吃消暑品来祛暑。凉茶、冰冻饮料、西瓜等丰水水果等人们常食用的消暑佳品，身体健康的中老年人食用没有什么顾忌，对于那些患有肠胃病或是有既往肠胃病病史的中老年人，以及肝脾及肠胃功能弱的老人，万不可长期或是大量食用，否则可能导致拉肚子，严重可能加剧肠胃病情或是重新诱发肠胃病，尤其是那些添加了各种促长催熟剂的西瓜，很可能导致老年人严重腹泻。

\* \* \* \* \*

## 机械总院集团退休党支部积极开展学习活动

为进一步弘扬尊老敬老爱老风尚，丰富退休党员党建活动，引导退休党员老有所为、老有所乐，五月，机械总院集团退休各支部按照总院党总支学习计划，分别在西区活动站和亚运村社区开展了学习宪法、党课大讲堂以及习近平在第十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话活动。学习开始前，离退休处为支部党员播放机械总院集团最新录制的宣传片，让老同志们了解集团最新科技、产业等发展情况，传递集团正能量。

老党员们热情高涨，踊跃发言，纷纷畅谈学习体会，明白退休不退思想，不忘初心、继续学习，为社会发挥自己的余热。大家一致认为：宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，具有最高的法律地位、法律权威、法律效力。全面贯彻实施宪法，是全面推进依法治国、建设社会主义法治国家的首要任务和基础性工作，党的十八届四中全会做出全面推进依法治



国的决定是党治国理政成熟的重要标志。大家纷纷表示，法律的生命力在于实施，法律的权威也在于实施，要引导全民自觉守法，遇事找法，解决问题靠法，每个人的一切行为都要在宪法规定的范围内活动，带头学习宪法，不做违法之事，为建设中国特色的社会主义法治体系和法治国家多做贡献。



## 春游园博园

5月11日，离退休人员管理处组织了深受老同志期待的春游活动，共有182人来到丰台区永定河西岸，参观游览北京园博园。北京园博园利用绿色科技在建筑垃圾填埋场上进行了修复，注重生态发展，化腐朽为神奇，集园林艺术、文化景观、生态休闲、科普教育于一体。园内有仿辽金风格的永定塔和花团锦簇的锦绣谷，还有各省份各区域修建的特色园林，一日之内可饱览祖国辽阔大地的不同风物景致。老同志徜徉其间，步换景移，体味着东方园林特有的天人合一的意境之美，品味着我国园林建筑悠久的历史底蕴及文化积淀，不觉发出：“不到园林，怎知春色如许”的叹谓！大家闲庭信步，和曾经一起工作一同奉献的同事们忆起往昔峥嵘岁月，聊起各种趣闻和近况，不禁喜笑颜开、心情舒朗。



离退休人员管理处一直以来十分重视老同志们的身心健康，此次春游，一开春就精心策划，挑选出适合老同志踏青交流的所在，既要保障安全又要景色宜人，好让大家走出家门走进大自然，拓宽视野，远离老年孤独和抑郁，享受阳光健康的幸福晚年。

# 春游园博园小诗三首 (退休职工 杜长昆)

## 去途中

车外高楼绿树，  
车内笑语连篇，  
多日未曾相见，  
今日解我心悬。

## 园中乐

园中树草花艳，  
  
亭楼隐约林间。  
大好风光美景，  
供我享受自然。

## 归来愿

时光伴我流去，  
情景仍留眼前。  
众君即将离去，  
祝您健康平安！



## 通 知

- 一、“五一”劳动节，离退休人员每人发放节日费 500 元。以上费用已打入个人工资卡中。
- 二、总院转制前享受公费医疗的离退休人员，2018 年更换就近就医医院工作将于 7 月份一次性统一办理。请需要更换就近就医的老同志于 2018 年 7 月 20 日前把需要更换的医院名称、及本人申请交到东区办公室孙宜兰处，同时原卡片收回，过期不再办理。转制后退休人员如需要更改医院的，请每月 10 日至 20 日交申请到东区办公室孙宜兰处，并把更改医院名称及新选医院名称编码写好。
- 三、散居人员在东区领取体检报告；亚运村、德外人员在报销药费日孙宜兰处领取报告。
- 四、体检截止时间：2018 年 6 月 30 日（周六），请尚未体检的离退休人员尽快自行预约。
- 五、夕阳红报电子版已上传到机械总院官网（www.cam.com.cn）企业文化栏目中，可自行上网浏览电子版。因邮寄投递丢失问题严重，请离退休人员相互转告电子版浏览方式。