健康驿站

夏季，收好6条养生建议

春生夏长，秋收冬藏。中国人的衣食动养，皆依季候而作，随岁月流转。

夏季气候，中午气温较高，空气潮湿闷热，人们会觉得像在蒸笼里一样。此时，养生也要“忙起来”，平时尤其要注意防范暑热和湿气入侵。

夏季养生三宜

宜避暑。此时天气转热，身体出汗量增多。随着汗液大量排出的，还有负责维持神经、肌肉正常功能的钾元素。若体内的钾没有得到及时补充，容易被暑气困扰，出现倦怠疲劳、精神不振等症状。

日常饮食中可适量多吃含钾较多的食物，如荞麦、玉米、莴苣、鲜豌豆、毛豆、大豆、香蕉、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜等。

宜饮茶。夏季暑气过重，以饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒，有助于清热、消暑、止渴。但绿茶微寒，容易刺激肠胃，胃寒或经常胃痛的人应少喝或不喝。

宜午憩。民间谚云：“芒种夏至天，走路要人牵；牵的要人拉，拉的要人推。”形象地描述了人们在此时节容易感到慵懒、疲劳、没精神的特点。夏季，饭后午睡30分钟左右，有助于减缓疲劳、恢复体力。也可以适当晒晒太阳，以顺应阳气充盛的时机，有利于气血运行，振奋精神。

夏季养生三忌

忌贪凉。夏季，气温升高加快，为了散发体内热能，此时人体毛孔扩张，出汗增多，若过度贪凉，易导致热伤风的发生。

要注意补充水分，以加快代谢速度，使内热尽快排出。开空调时，室内温度不要低于26℃。进入空调房前，最好提前将汗擦干，以免忽冷忽热而致病。

忌湿气。随着降雨量逐渐增多，湿热之气弥漫，人体易受湿气入侵，产生困乏、疲惫、口干、食欲不振等症状。

中医认为，湿热困脾，因此饮食上要多吃一些健脾的食物，如山药、薏米、莲子、粳米粥等。

忌熬夜。夏季气温炎热、湿度增高，人的心脏负荷逐渐加重。这段时间也是心脑血管疾病高发的时节，要特别注意养心护肺。

平时要保持规律作息、少熬夜，避免情绪过于紧张。可以吃一些养心的食物，如桂圆莲肉小枣小米冰糖粥、麦冬桂圆肉枸杞菊花茶等，还可用麦冬5克、桂圆肉5克泡水饮喝。气虚乏力者，也可加西洋参3克泡水喝。

（晨综）

今日聚焦

退休老人如何“献余热”？

□ 记者 张铮

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”很多退休老人从工作岗位退下来后，一度不适应，想找点儿事情做。那么，退休老人如何“献余热”？6月6日，记者对此进行了采访。

退休后再就业连连碰壁

家住市区的黄芳阿姨退休近6年了。当旅行、去老干部大学学画画、在公园健身等“退休梦想”一一实现后，黄阿姨仍然有点儿失落。与此同时，一个念头在她心中越来越清晰：找份工作。

黄阿姨告诉记者，她的退休金每月有3000多元，出去找份工作并不是出于经济压力，而是想做“有意义的事情”。退休前，黄阿姨在一家银行负责工会工作。退休后，她想从事一份服务业工作，但在找工作的过程中四处碰壁。

前一段，黄阿姨看到社区新开的小饭馆招聘服务员，她前去应聘，可对方觉得她年龄太大了。

黄阿姨说，因为儿女在外地工作，孙子、孙女又大了，她闲在家里都快憋出毛病来了。

有专业技能的老人“退而不休”

与到处求职未果的退休老人相比，记者发现，老年就业市场其实存在冷热不均的问题。退休前具有一定专业技术的人员，比如财会人员、中医、牙医等，退休后就业的机会更多一些，仍能凭借技术以及之前积累的资源获得一份工作。

今年72岁的周医生从医院儿科退休后，返聘到市区某私立医，每天来求诊的病号络绎不绝。66岁的刘阿姨，退休前在一家外企从事会计工作。退休后，由于对企业账目管理非常有经验，最多时兼职6家公司的会计。

刘阿姨表示，她并不觉得累，相反她觉得很充实。也许正是忙碌的生活给了刘阿姨更多的精力，她看起来比同龄人更年轻。她觉得这是由于退休后还要接触社会，身心都未懈怠。特别是能够经常与年轻人打交道，感受年轻人的活力，也让自己的心态更年轻了。

像周医生、刘阿姨这类退休后还能从容再就业的老年人，本身就有一技之长，并且在退休前积累了一定的人脉，退休后就业渠道较宽。

发挥余热，为社会作贡献

夕阳总是用来形容老人。老人拼搏大半生，人生经验、生活阅历极其丰富，他们更应该多发挥一下余热。

“参加公益服务活动，有一群志同道合的朋友，为社会做一些力所能及的贡献，也是快乐的事情。”参加志愿活动的曾秀兰说，多年的志愿服务，让自己认识了很多良师益友，提升了她的组织能力和服务水平。每次做完义工，她的心里总会涌起一种美美的获得感和幸福感。

其实，在许昌，退休之后发挥余热的老人还有很多，他们或参加志愿服务活动，或通过自己的力量奉献社会。

就如何看待老人“退而不休”这个问题，国家二级心理咨询师王利霞说，有的老人退休后既有就业能力，还想发挥余热，当然可以考虑再就业。儿女也应当给予支持，毕竟还能交到新朋友，唠嗑也有新的伴儿。如果想跳舞、旅游，那也挺好，但儿女要做好后勤工作，比如查路线、报团之类的。总之，老人的意愿和心情最重要。

乐活达人

三次穿越新藏线，感受美与温暖

□ 记者 张辉

“来吧，来吧，现在就出发，骑车到拉萨。踏朵吉祥的白云，追赶落日与晚霞……”许多人对《骑车到拉萨》这首歌耳熟能详，但真正骑车去拉萨，并不是件容易的事，很少有人将之付诸行动。然而，今年53岁的赵新生三次只身骑着摩托车到拉萨，并穿越有着“天路”之称的新藏线。

2017年，被朋友“骗”上进藏路

6月3日，记者在兴华路高庄家园小区见到赵新生时，他刚刚从西藏回来不足一周，但从他身上丝毫看不出长途跋涉的痕迹。

“2017年，我被朋友‘骗’上进藏路，那也是我第一次骑行去西藏。”赵新生说他年轻时就很喜欢骑摩托，身边有很多志趣相投的朋友。2017年年初，赵新生购买了一辆本田190。一次，赵新生和朋友一起吃饭时，一个朋友提出了骑行去西藏的想法。因为同样对西藏美景心生向往，赵新生和其他6个朋友约定当年5月出发。然而，到了约定的日子，赵新生的朋友都因各种原因打了退堂鼓。不顾家人的再三阻拦，2017年5月24日，他独自一人骑着摩托出发了。11天后，赵新生到达拉萨。在西藏待了3天，游览了羊湖、大昭寺等景点后，他返回许昌。

连续三年，只身穿越新藏线

2018年5月，赵新生和两个朋友决定挑战新藏线。然而，到达西藏后，他的两个朋友因担心安全问题不愿继续前行。新藏线又称G219线，平均海拔4500米以上，年平均气温零下9℃，要翻越5000米以上大山5座，经过冰山达坂（即山口）16个，是世界上海拔最高的公路，有“天路”之称。赵新生决定独自一人穿越新藏线。

赵新生在旅途中。图片由赵新生提供

最终，赵新生花费8天时间穿过了2000多公里的川藏线。46天后，赵新生安全回到家中。

2019年5月，赵新生再次从许昌出发，前往拉萨。这次，他选择从新疆叶城向西藏阿里骑行。“与从西藏向新疆骑行不同，反向骑行时，道路海拔上升很快，我头疼得厉害，吃了药才缓解。”

今年4月27日，赵新生第三次穿越新藏线，并于5月底回到许昌。

与美同行，收获感动与快乐

“西藏和新疆的美景值得再三欣赏，这是我一再踏上那片土地的原因。”赵新生说，他曾在路途中帮助别人，也曾得到别人的帮助，这些都给他留下了深刻印象。

今年骑行期间，他即将穿越新藏线400多公里长的无人区时，遇到了两个想要进入无人区的聋哑摩友。“眼看天色已晚，无人区内既无加油站又无信号，他们夜晚进入很可能遇到危险。”赵新生说，通过和他们用手势、写字反复交流，二人最终同意折返。

“西藏人民很朴实，遇到上坡路，总是会有人主动帮助我。”赵新生说，他们的举动让他感到很温暖。

今年，赵新生获得了西藏阿里地区旅游发展委员会等部门联合颁发的新藏线摩托证书。“对我来说，西藏和新疆是令人魂牵梦萦的地方。现在我每周坚持健身，随时准备再出发。”赵新生说。