



夕阳红报

机械科学研究总院人力资源部离退休处

第6期

2017年12月1日出版

老年人冬季养生知识



冬天对于老人家来说是一个比较难熬的季节，因为天气寒冷，原本身体抵抗力就不是很好的老人家非常容易生病。想要令老人安稳的度过冬天，那么从现在开始进行冬季养生是非常有必要的。今天就来和大家一起说说老年人冬季养生需要注意哪些，一起来看看吧！

冬天是一年四季中阳气最弱的一个季节，这个时候阴气旺盛，也是一个最适合养

精蓄锐的季节，为来年的春天万物发生做准备。老中医告诉我们，冬季养生最重要的就是要注意养阴，具体的要求如下：

第一：科学饮食

冬季是补肾最佳时间点，中医认为肾主咸味，所以说在冬天的时候可以适量的多吃一些咸味、苦味的实物，这样能够很好的对肾脏起到保护作用。另外，由于冬天天气寒冷，所以这个时候的饮食要以温热最佳，但是也不能够太热了，千万不能够吃一些生冷或者是粘硬的食物，这样不仅不利于消化，同时还会严重损害我们的脾胃健康。

老话还告诉我们，冬天早上千万不能够空腹，这样不利于身体健康。建议最好每天早上能够适量的服用一些生姜，这样能起到驱风御寒的效果。

日常饮食中一定要注意科学饮食，多摄取一些含有维生素的实物，例如萝卜、油菜、菠菜以及豆芽等等都是非常不错的选择。冬季想要更好的保健身体，那么通过饮食是一个非常有效的方法，可以适量的多服用一些牛肉、羊肉等等，这样能够很好的对身体起到养生的作用。

第二：规律生活

养成一个良好的生活习惯对于身体健康具有非常重要的作用，并且这也是一种有效的养生方法。中医方面认为，在冬天的时候一定要坚持早睡晚起的原则，最后在天亮之后再起床。晚上早睡能够很好的帮助身体积养阳气，令身体保持温热的状态，避免出现畏寒症状，另外

还应该注意身体的保暖工作，千万不能够为了美丽而少穿衣服，特别是一些患有心脑血管疾病的患者，否则很容易由于受寒导致心绞痛或者是心肌梗塞的情况。衣服上的选择一定要特别注意，除了保暖之外，还应该选择材质柔软、宽松的，这样能够更好的舒展身体。建议在每天睡觉之前用温水泡脚，这样不仅能够温暖身体，同时还具有补肾的作用。

第三：加强锻炼

冬天天气寒冷，特别是一些气温到零下几度的北方，早上以及傍晚时间最好不要到户外进行活动。但是，想要令身体健康，老年人冬季养生千万不能够不锻炼，这样对于身体抵抗力是一个非常巨大的打击。但是，冬季的运动也并不是我们所认识的跑跑步以及跳个广场舞。

冬天老年人的运动应该从小做起，这样不仅能够很好的保养身体，同时又不容易造成损伤。每天早上或者是睡觉之前都进行叩齿，大约五十下就可以了；舌头也可以在嘴巴中左右转圈，然后唾沫分为两三次慢慢的咽下；也可以在白天有时间的时候进行呼气、吸气；晚上洗澡的时候不能够只稍微的冲洗一下，而是可以进行搓澡。除此之外，一些太极拳、散步都是老年人进行运动的最佳选择。

老年人在冬天锻炼的时候需要特别注意，由于冬天气候寒冷，并且夜长昼短，这个时候在户外锻炼的时间也需要也别的讲究。老年人不能够整天窝在室内不出门，这样很容易导致身体照射不足，降低抵抗力；如果能够在户外的冷空气中活动，那么能够有效的增强体内的神经调节能力，并且对于造血功能有着很好的提高，身体也会越健康。

但是，最好不要在早上以及傍晚的时候在户外锻炼，而是应该选择早上十点之后以及下午四点之前，这个时间段中不仅阳光照射比较强，老年人也不容易生病。除此之外，在运动的时候最好不要出现出大汗，否则和冷空气接触之后容易感冒，这对于老年人的身体伤害就非常大。同时，还应该避免在大风、雨雪等糟糕天气中锻炼。

冬天是最适合养生的一个季节，老年人也应该抓住这个好机会来努力提高自己的身体抵抗力，进行科学的锻炼、饮食，养成良好的生活习惯，这样不仅能够减少患有疾病的可能，同时身体也会更加有活力，具有延年益寿的效果。



别开生面的“老年健步走”

金秋十月，老干部处为离退休人员组织了一次“健步走”活动。共有 210 名老同志参加了这次活动。有刚退休不久的，也有一些年过八旬的老者。10月12日，天气晴好，艳阳高照。上午不到九点，他们便从四面八方聚集到了紫竹院公园北门。然后，又分别在公园道上行走，最终到达院西区老干部处。

离退休老同志（特别是住在院外的）平日难以彼此会见一面，大家很珍惜这样的机会。见了面，有说不完的话。一路上欢声笑语、聊天畅谈。在秋日的暖阳中合影留念。他们根据自己的身体状况或健步行走，或者倘佯在湖畔、河边、花丛中，在公园的新鲜空气和美景中，尽情享受大自然的馈赠。老同志们亲身体会到随着国家日益强盛，我们也有更多获得感，生活越来越好。大家互致问候，互道珍重、平安。倍感亲切、温暖。

一上午走下来，还真感觉有点累，但很开心！这种健步走活动，实际上是一次游园一行走一会面一分享的活动，很有意义。



喜相逢

时已晚秋天更明，
紫竹院里会友朋。
握手言欢无止境，
千言万语笑谈中。

步行乐

老人运动健步行，
活动身体气血通。
待到明年金秋日，
还来谈笑迎秋风。



(退休职工 杜长昆)



通 知

一、2017年转制后退休党员党费集中收缴时间为：2017年12月11日(东区办公室全天)。

二、总院离退休人员2017年医疗费报销截止时间如下：

1. 转制前享受高干医疗人员报销截止时间为：2018年1月5日。

2. 转制前享受公费医疗人员报销截止时间为：2018年1月30日。

3. 转制后参保人员补充医疗保险报销截止时间为：2018年1月12日。为方便大家报销，东区办公室收取单据时间增加为：2018年1月8日-12日工作日全天。

4. 转制后参保人员急诊报销截止时间为：2017年12月29日(急诊全额垫付的费用，报销时需提供费用发票、处方、治疗单的复印件及医保卡和加盖急诊章的诊断证明)。

以上请大家相互转告，务必在规定时间内报销，过期不再办理。

三、为方便广大离退休人员了解总院情况，经总院批准，夕阳红报电子版已上传到机械科学研究总院官网(www.cam.com.cn)企业文化栏目中，除阅读传统纸质报纸外，可自行上网浏览电子版。

四、如家庭地址及联系电话变更，请及时通知离退休处：东区88301253、西区88301650。



转制后退休人员管理服务范围

1. 医疗保险二次报销：报销地点东区办公室，报销时间为每年5月后的每月10日(遇节假日顺延)。

2. 集体活动：春游每年5月中旬、体检每年4-6月、秋季健步走每年10月中旬、棋牌活动每年12月初。请关注夕阳红报相关通知，按报名时间报名。

3. 夕阳红报：双月出版，电子版网址 www.cam.com.cn企业文化下点击进入夕阳红报栏目；纸质版请到东西区办公室领取，散居人员邮寄(由于邮局投递问题，不能保证收到，请上网浏览或相互询问)。

4. 党费收缴：请转制后退休党员自觉按季度前往东区办公室交纳党费。

提示：二级单位退休人员医保医院变更请联系原单位人事部门更改。

