

# 初秋时节 老人更要防旧病



昨天是二十四节气中的处暑节气,表明暑天将近结束。此时气温已经转凉,早晚温差已明显拉开了距离,老年人更容易出现这样或那样的身体疾病。不少关节炎患者因为立秋过后不注意保暖,还经常吹空调、吹电扇,结果导致旧病复发。此外,像肩周炎、颈椎病、痛风等“老毛病”,在这个阶段复发的概率也很高。初秋时节老人有哪些需要注意的问题?又该如何应对这些问题呢?记者就此采访了商丘市中医院中医特色治疗室主任刘成波。

## 1 / 防病:“老毛病”易复发

刘成波说,不少关节炎患者因为立秋过后不注意保暖,还经常吹空调、吹电扇,结果导致旧病复发。此外,像肩周炎、颈椎病、痛风等“老毛病”,在这个阶段复发的概率也很高。除了慢性顽疾外,像秋季腹泻、胃炎和肠炎等,在这个季节,稍不注意,也很容易发作,而且久治难愈。另外,老人在这个多变的季节里,也容易感冒、发热。因此,医生提醒,在立秋过后,每日早晚的温差较大,老年人更要特别注意保健防病。除此之外,肺炎、哮喘等呼吸道疾病也容易在季节交替的时候发作,抵抗力较弱的老年人,除了要留意温差变化,适当添衣之外,在平时也要多吃一些运动。夏秋更迭之际也正是高血压病、冠心病、脑梗、中风等疾病的高发期,老年人不要让自己受到“冷刺激”,如不吃冷饮,不用冷水洗脚,晚上睡觉时不开空调等。

另外,老年人起床动作宜缓慢,最好做到“三个半分钟”——起床前伸个懒腰在床上坐半分钟、床沿坐半分钟、下床站立半分钟,然后洗脸、刷牙、适量饮水。

## 2 / 提醒:脾胃怕凉少受寒

“除了防旧病,脾胃调理也是这个季节老年朋友需要多注意的。”刘成波说,人到老年,脾胃功能日渐衰退,凉的东西更要少吃,建议烹调方法以炖、煨为主,少凉拌,如果喜欢吃凉拌菜,可以加点姜末、蒜末或芥末,一则暖胃,二则可以起到杀菌的效果。

经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,因此饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食。比较适合健脾胃的食物有薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。另外,常食莲子粥、百合粥等清凉补食,既能防热,还能益气。但有些老人肠胃不好,经常腹泻,就不适宜清凉补身。

进入初秋,人们的食欲逐渐好转,因此很多人开始主动或被动地贴秋膘,不过医生提醒,不要急着贴秋膘,因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适量,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。

## 3 / 锻炼:“不累”是标准

活动对老年人来说也是非常重要的一方面,早晚可去室外散步,适量做些运动,既可促进血液循环、加快新陈代谢,又可使老年人一天保持良好的精气神。但是根据每个人的身体素质,运动量和运动方式应有所差异,初秋时,中午气温偏高,应尽量避免室外活动,特别是患有高血压、动脉硬化的老年人,室外炎热的天气会使血压急剧升高,增加心脑血管意外的发生率。刘成波建议,老人可以选择如快走、打太极拳、爬山等运动方式,注意不要过度运动,否则更容易感到困乏。

很多老人为了避开烈日,选择一大早到公园晨练。刘成波认为,晨练过早,对健康无益。一是日出前地面空气污染最重,易造成呼吸道感染,二是老人早晨的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心脏病发作的高峰期。如果要锻炼,可以选择下午5点钟以后,人的敏感度、协调性、准确性,以及适应能力均处于最佳状态,气温也逐渐降低,十分适合锻炼。

天气转凉后,老年人更容易出现这样或那样的身体疾病,因此,从初秋开始就做好养生保健,可以有效地减少疾病的发生。