



秋冬季养生保健 防病要略

□ 陆静

在秋冬交替之时,由于气温骤降,很多人会受到疾病的侵袭。尤其是中老年朋友,不仅容易发生心脑血管疾病、肠道传染病,更容易受到呼吸道传染病的侵袭。那么,秋末冬初之时,我们怎样结合自身情况进行调整,尽量降低秋冬之交常见疾病发生的几率呢?对此,天津市中医药研究院附属医院(长征医院)中医预防保健门诊副主任医师韩旭,为大家介绍了一些秋冬交替季节养生保健、预防疾病的常识,以帮助大家做好日常的保健。

秋冬季易患疾病

1. 流感和感冒

秋冬季节寒冷多风,易使人患感冒、咳嗽等疾病。很多人在室内为了保暖,经常会门窗紧闭,使空气湿度过小,容易造成患者痰液黏稠不易排出,痰液成了病毒和细菌的孳生地,进一步加重感染,而且黏稠的痰液会固定于气管黏膜上皮,使得黏膜顶端的纤毛不能依靠正常运动来帮助排痰,从而进一步破坏了黏膜纤毛的生理功能。此外,空气湿度降低会让鼻部和肺部呼吸道黏膜脱水、弹性降低,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,容易发生支气管炎、哮喘等呼吸道类疾病。且秋冬交替时气温降低、昼夜温差变大,老年人最需提防的就是流感和普通性感冒的侵袭。流感的最大危害是引发并发症,它会加重潜在的疾

病如心肺疾患。中老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症,病死率较高。普通性感冒如果治疗不当也很容易发展成支气管肺炎。

2. 慢性支气管炎

慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的。一般来说,老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人,在冬天里都容易发作慢性支气管炎,而且容易发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病。老年人如不及时增添衣物,在受凉的情况下容易引起慢性支气管炎的急性发作,病情严重的甚至会持续1到2个月,并且容易反复。

3. 哮喘

冬季是呼吸道疾病容易肆虐的季节,哮喘就是其中之一。冬天里天气寒冷,受寒冷的刺激很容易诱发哮喘;发生肺部感染也容易诱发哮喘。冬天里很多地方包括家庭容易门窗紧闭,导致室内空气污浊,加上有的家庭养宠物,在宠物的皮毛以及其它过敏原的刺激下,也很容易诱发哮喘。另外,运动不当也可能会诱发哮喘。

4. 心脑血管疾病

寒冷的气候会使人的血管收缩,使血压增高或血压不稳定,心脏负担加重,容易发生心脑血管病。因此冬天里老年人要着重提防心脑血管疾病。秋冬换季是中老年人猝死的高发

时段。

5. 消化系统疾病

秋冬季节交替时,人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况,原有胃溃疡的患者也容易发病,一些暴饮暴食者以及原本肠胃功能就差的人容易出现胃部不适、消化不良,甚至会引发肠胃炎。10月是老年人慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡复发的高峰期。这是因为气温下降后,人体内的胃酸分泌增加,胃肠易发生痉挛性收缩,抵抗力随之下降。一些老年人喜欢吃火锅或是辛辣的食物,在胃肠抵抗力下降的情况下,刺激性和未煮熟的食物都会引发肠道疾病。

6. 皮肤疾病

随着气候的变化,人的皮肤也随之变得干燥,患皮肤瘙痒症的病人随之增多,其中大多是中老年人。秋末冬初时节,许多中老年人除了皮肤干痒,手足皮肤还出现干燥、皲裂,十分难受。有些人足跟、足侧等处常易发生皲裂,裂口周围皮肤干燥、粗糙、增厚、发硬,裂得深时甚至出血,行走时足跟着地疼痛难忍,甚为不便。

此外,冬季的寒冷也是牛皮癣复发的因素之一。因此,牛皮癣患者在秋冬季节一定要注意保暖、适当锻炼,避免因感冒等感染而导致疾病的复发。

秋末冬初防病养生方略

1. 保护皮肤

秋冬季节是十分干燥的,大风会加速皮肤水分的流失,时间一长,容易变得粗糙脱屑,甚至引发皲裂、瘙痒症等。老年人本身的皮肤就比较干燥,中老年人一周洗澡 1-2 次即可,不要每天都洗,选用保湿效果较好的护肤品。保持皮肤滋润,科学洗浴。冬季洗浴有四忌:忌太勤、忌水过烫、忌揉搓过重、忌肥皂碱性太强。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等,以保持皮肤湿润,防止皮肤表层干燥、脱落。建议多喝热水,每天的饮水量因人而异,但每天补充

一定量的水分以及掌握正确的饮水方法,都可以起到一定的皮肤保湿功效。

2. 戴上口罩

出门戴上口罩,既可以防寒,又可以预防疾病。秋冬换季有不少细菌滋生,这样可以更好地保护呼吸道,其分泌的免疫球蛋白可以抵抗细菌病毒的入侵,避免感冒、气管炎、肺炎等疾病。出门时最好戴上纱布口罩,还应注意每天换洗。秋冬季节,阳光显得比较稀疏,空气中浮尘、细菌、颗粒比较多,浑浊的空气需要口罩的保护。

3. 别揉眼睛

秋冬的风容易把沙尘吹到眼睛里,这个时候千万别揉,眼球上的角膜是十分脆弱的,揉眼动作很容易造成角膜划伤,甚至有可能导致异物嵌入角膜内,造成感染发炎,遇到眼睛进入异物时,可以多眨眼睛促使眼泪分泌,眼泪有湿润作用,从而将异物排出。

4. 保护关节

无论什么时候都应该保护好关节,特别是在秋冬换季的时候,这时候寒冷容易入侵关节。早晚喜欢锻炼的老年人,要做好保护措施,在大风降温天气下做好保暖工作。

5. 天冷减少出门活动

寒冷的天气会让患病的人更加严重,尤其是针对心血管病人。气温骤降,容易诱发中风、脑梗塞、心肌梗死等疾病。心脑血管病人除了必要的保暖外,大风天尽量别出门,若非出去不可,最好在 10 点钟太阳完全升起以后,外出时最好带点速效救心丸、硝酸甘油等药物,以备不时之需。

6. 饮食要健康营养

根据老年人的生理和胃肠功能特点,老年人的饮食应掌握四条原则:一是饮食清淡;二是选择一些易消化吸收的食物;三是注意饮食卫生;四是日常膳食最好选择高新鲜度、高纤维素、高蛋白质的食品。具体建议:(1)养成定时定量进餐,不暴饮暴食的习惯。(2)冬天气候

寒冷,不宜吃生冷食物,应食熟食,尤其是老人、小孩,更应吃熟食热食。因为生食冷食不易消化,会损伤脾胃。(3)忌食苦寒的食物,因为苦味之物能泄,易伤阳气,扰乱闭藏之气,有损脾胃;大寒之物,易引起泄泻;但也不宜大热的食物,因为多吃大热的食物,易生内热,热伤胃阴,也会损害脾胃的。(4)忌饮烈酒,冬天可适当饮低度酒,最好饮葡萄酒。但只能少饮,多饮有伤脾胃。(5)可用山楂 10 克,淮山药 10 克、大枣肉 10 克,生姜 5 克,橘皮 5 克,绿茶 6 克,开水冲泡,饮用。

7. 起居环境调节

早晚要多开窗通气,因为早晚室外湿度相对较高,室内门窗紧闭保暖时也要注意在地板上洒点水,或是晾一些湿毛巾之类的东西,以增加空气湿度。

8. 保健按摩

每次用手掌面在腹部按顺时针方向按摩 20 次。饭后 1 小时后摩腹,多取坐位,有助于消化吸收;临睡前摩腹,多取仰卧位,可以健脾胃,帮助消化,并可安眠。

电暖气救了他的命

□ 袁 蛟



2009 年的 10 月下旬,气温突然下降,可此时离天津地区法定的供热时间 11 月 15 日还有 20 多天呢。一天,我三姐给我打来电话:“你姐夫又有好几天没吃东西了,这次恐怕熬不过去了。你找一家条件好一些的医院,让他住进去,享受一下医疗服务,多花些钱都没关系,就是治不好病,我也不留遗憾了。”

我的三姐夫比我只长一岁,这一年他 59 岁,可患病在家至少也有十五六年了。

20 世纪 80 年代初,我们都是刚成家,都是 30 多岁的大好年华,我俩的身高都是 1.73 米,体重也差不多,65 公斤上下。有一天我到三姐家串门,见三姐夫正在缝纫机前做衣服。不一会儿,他停下手里的活,拿着刚刚缝制好的蓝色西服对我说:“来,我刚缝好的,你试试怎样?”我一试,长短肥瘦正好,便问:“给我做的吗?”“是按我自己身材裁的,咱俩一般高嘛!”三姐夫是某服装厂职工,此后我需要添衣服就找三姐夫这个裁缝,他不用给我量尺寸,我俩一般高,体重也相仿嘛。

谁知,到了 90 年代,我的三姐夫总是感觉腰疼。大家劝他到医院检查检查,但他说什么也不去。那时他已 40 多岁了,所在企业不景气,工资不能全发,医药费更是无法解决了。三姐夫坚持有病不看,其实他有难处:孩子十几岁正在上小学,妻子工作收入不高,自己单位不景气,医药费也报不了……

他说什么也不去医院看病的主张是九头牛也拉不回来的。就这样,他的腰一天天的弯下来,大约五六年后竟弯成九十度,体重也从 130 多斤降到了 90 多斤。弯腰驼背、瘦骨嶙峋用这两个词形容他一点也不过分。市民政部门给他发了残疾人证,凭证他提前办理了退休手续。

弯腰驼背也好,瘦骨嶙峋也罢,这倒是不会影响生命。但这弯腰驼背肯定影响五脏六腑的功能,比方胃肯定会下垂,消化系统也会受到影响。这样的事情果然发生了。他渐渐地出现