

# 夏秋换季之交老年人保健不容忽视

□孙平安

夏秋交替，气候变化比较大，老人的保健工作不容忽视。

## 饮食:营养要跟上

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，常食沙参、玉竹、莲子粥、百合等清凉补食，既能防热，还能益气。但有些人肠胃不好，经常腹泻，就不适宜清凉补身。

立秋过后，很多“苦夏”、在夏天里食欲比较差的人，食欲逐渐好转，因此主动或被动地开始贴秋膘；一些老人更讲究主动贴秋膘。不过，专家提醒人们，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，吃肉要适当，等到天真正凉下来以后，再多增加肉食。

## 环境:调节利保健

有些人在出汗后喜欢马上用凉水冲澡，还有些人则选择大量喝冷饮，更有甚者，干脆在地上铺上凉席就躺下了。其实，如果这样不在意的话，很可能会导致阴暑。阴暑也是中暑的一种，其致病原因不单纯是暑邪，而是兼有寒和湿的入侵。所以，在消暑时别太贪凉，要预防阴暑的发生。

室内空调的使用要得当，建议室内外温差保持在5℃左右，避免着凉感冒，还应保持室内空气的流通，避免将家中门窗紧闭，导致室内空气混浊、潮湿。另外，有慢性病不敢使用空调的



老人，要物理降温，如电扇前放盆水，常用水擦洗身体。老年人出汗多，更易发热，要注意个人及环境卫生，应勤洗澡、换衣服，内衣要以纯棉制品为主，既能吸汗对皮肤又无刺激。这时节更应早睡早起，保证休息时间。有条件的，中午午睡半小时，让大脑和肠胃都休息一下。

## 锻炼:“不累”是标准

活动对老年人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。根据每个人的身体素质，运动量和运动方式应有所差异。夏秋季节，中午气温偏高，应尽量避免室外活动，特别是患有高血压、脑动脉硬化的老人，室外炎热的天气会使血压急剧升高，增加了心脑血管意外的发生率。

早晚气温相对低，因此，可以在早

晚适当运动，如快走、打太极拳、爬山等比较适合中老年人，注意不要过度运动，否则更容易感到困乏。

## 防病:“老毛病”易复发

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，像秋后腹泻、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，专家提醒，在立秋过后，每日早晚的温差较大，老年人在入秋后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，抵抗力较弱的老人，除了要留意温差变化、适当添衣之外，在平时也要多做一些运动。



## 口腔溃疡 不要盲目清火

□於悦

世上最痛苦的事情莫过于，火锅、烧烤、小龙虾……这些美食全都摆在面前，你却心有余而力不足！本来是个吃嘛嘛香的人，现在却因为一个小小的口疮而痛苦万分。

口疮即口腔溃疡，它虽然不是什么大病，但是发作起来却绝对“要你好看”。有人说了：“口疮不就是上火嘛，来两片牛黄解毒丸清清火，再喝点菊花茶、西瓜霜外用，一准能好。”不管三七二十一，拉起来就吃清火药，真的有效吗？要知道，口疮有虚有实，治疗原则也大不相同。

口疮指的是口腔黏膜上发生的表浅、如豆子大小的溃疡点，产生原因有多种，比如遗传、免疫、营养等，精神紧张，免疫力下降，饮食过于精细，缺乏B族维生素或锌、铁等微量元素摄入不足，这些都有可能导致口疮的发生。

大部分口疮患者，口舌有灼热疼痛、舌质发红等热象，据此可以判断系“上火”所致。平时多食辛辣刺激、易怒发火、情绪波动、睡眠障碍、作息不规律，火热之邪上灼口舌，导致口疮发生。

故治疗以清火为主，加以养阴润燥，对于大多数热性口疮而言，即可取得良好效果。

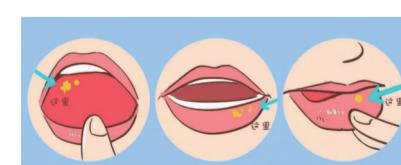
但是，还有一部分口疮患者，他们有以下几种特点：

1. 口疮色白或暗，不红不肿，不痛或疼痛较轻；
2. 病势缠绵，迁延不愈，劳累后发作更为频繁；
3. 伴有体倦乏力、形寒肢冷、少腹冷痛、食少便溏、舌淡苔白、脉沉迟等典型阳虚症状；
4. 服食寒凉之药后，未见好转，反有加重之势。

具有以上特点的一般称之为寒性口疮。寒性口疮其实是脾肾虚寒、虚阳上越而成，“虚火”为标，“内寒”为本。

根据中医治病求本的法则，应以散寒为主，治疗应当在温补脾肾的基础上加以引火下行的药物，使阴阳平衡、寒热调和，溃疡方得以愈合。

口疮治疗，三分药七分养。平时可多参加体育锻炼，增强自身免疫力，同时保持乐观豁达的心情，改善饮食习惯，多食蔬菜水果，忌食辛辣刺激的食品，作息规律，保证良好睡眠，均有益于口疮的愈合，减少复发。



# 老年性骨质疏松该怎么预防?

□刘军



骨质疏松能导致疼痛是很多病人所不了解的。其实骨质疏松不仅能导致关节疼痛，而且这种疼痛很难缓解，一般的膏药、止痛药之类的效果并不好。为了避免骨质疏松引起疼痛，有必要掌握一些预防骨质疏松的方法。

骨质疏松并不是一般大家想象的由缺钙引起，而是在多种原因作用下骨骼骨量的丢失、骨小梁的减少引起的骨骼脆性增加，并可以伴有疼痛。所以，预防骨质疏松本质上就是要防止骨量的丢失、防止骨小梁的减少。那么如何才能做到呢？

## ◆运动

所谓生命在于运动，骨骼的健康更

加在于运动。运动可以使骨骼承受重量、承受应力、承受牵拉，这些对骨骼都是一定的刺激，在这种刺激下，骨骼内部骨量代谢趋于活跃，不容易减少或丢失。同时，为了承接这些刺激，骨小梁的衰退会明显减缓，使骨骼保持相应的硬度，避免变得脆弱。各种运动都适合预防骨质疏松，最简单的莫过于徒步。徒步使全身的重量集中承载在脊柱、髋部和膝关节等。再加上行走时的肌肉牵拉可以给这些部位的骨骼一个明显的刺激信号，激发骨骼内部的代谢，促进骨量留在骨骼内部，使骨小梁更健康地分布。

有研究证实，运动中适当地加一些负重，防止骨质疏松的效果会更好。当然，这种运动是保健型的，过于激烈甚至对抗型的运动并不适合，还容易导致骨骼肌肉损伤。

## ◆阳光

适当的阳光照射通过皮肤合成活性维生素D，使机体钙的代谢更加合理，合成的钙质更多地沉积在骨骼，进一步保持骨骼的密度和硬度。在以美白为终极追求的现代，不敢晒太阳已经成为女性的共识。但其实健康的肤

色散发迷人的光晕，而不健康的皮肤会透着毫无光泽的惨白。拥抱阳光并不意味着要在阳光下暴晒。时间可以选择清晨或下午，地点可以选择开放式的阳台或阴凉的庭院内，折射的阳光既避免了对皮肤的损伤，又能保证照射的效果。每天有半个小时到一个小时的阳光也就足够啦。

## ◆持久

预防骨质疏松不是一蹴而就的运动，而是需要长期保持的生活态度。切忌一曝十寒，一次过度运动不仅不会增强骨骼的强度，反而因缺氧造成肌细胞乳酸堆积、肌肉拉伤，一次暴晒带来的更是只有皮肤灼伤。只有长期坚持阳光下的运动，才能使骨骼代谢长期处于正向状态，维持较好的内部结构。就如同身体，只有长期坚持锻炼保健，才能健康且充满活力。

预防骨质疏松是一项长期的系统工程，目前还没有特效药物，更没有一剑封喉的绝招。只有靠正确的认识、长久的坚持、随时随地的关注，才能有效防范老年骨质疏松带来的种种危害。