

# 老人经不起盲目“秋冻”

## 保护头颈部和膝关节，出门戴上帽子和围巾

俗话说“春捂秋冻”，很多人在秋季尽量少增衣物，以提高自身对环境的适应力，为寒冬腊月做准备。但老人切不可盲目“秋冻”，最好根据气温和身体情况及时增添衣物。

秋天的早、中、晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到忽暖忽寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，是流行性感冒等上呼吸道感染的高发季节。老人呼吸肌、膈肌及韧带萎缩，肺及气管弹性减弱，呼吸功能降低。秋天的温差让老人更易感冒和患上呼吸道感染。患有心脑血管疾病的老人，在秋季受寒冷刺激后，交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力增大，血压较夏天有所升高，应及时根据血压变化适当加大药物剂量。而

且，寒冷刺激会使病变的心肌缺血、缺氧更加严重，老人更应及时增加上衣，以免发生心肌梗死。而以往有多发性脑梗死、脑血管畸形或狭窄的老人，早晚出门要注意头部保暖，以免加重或诱发脑中风。患有风湿性或类风湿性关节炎的老人，易受风寒湿邪，常会出现腿部胀痛、沉重感或伴有肿胀、行走不便等症状。这类老人可在腿部戴上保暖护膝，防止肌肉颤动，保证膝关节稳定，同时促进血液循环。

患有糖尿病的老人，受到秋凉刺激，常会引发肌肉神经病变。糖尿病人本身局部供血较差，血管受到冷空气刺激，易发生血管痉挛，使供应肌肉组织的血量进一步减少，加重局部的手足麻木、腰痛等，甚至引起组织坏死和糖尿病等并发症。此

外，天气转凉后，身体需要更多热量抵御寒冷，此时人体代谢旺盛，进食能量也会有所增加，这对糖尿病人来说，血糖本来就难控制，如果再“秋冻”，易导致血糖波动幅度加大。

面对气温骤降的秋天，老人对外界环境变化的适应性和抵抗力降低，要按环境变化及时增减衣服，注意避免外邪侵袭、阳气外泄。特别要保护头颈部和膝关节，出门戴帽子和围巾。每天坚持补水，少量多次地喝够1200毫升水，减少秋季口干咽燥、皮肤干燥、大便干结、干咳等症状。有“三高”的老人在天气变化大时，更要加强监测血压、血糖、血脂，随时注意病情变化，防止复发。



## 着急上火常备淡竹叶

不少人上了年纪特别容易着急上火、心烦急躁，犹如热锅上的蚂蚁，这类人可以试试喝淡竹叶水。

相传，东汉建安十九年，刘备羽翼渐丰，在诸葛亮的建议下，发兵声讨曹操。先锋张飞兵马刚到城边就与曹方大将张郃相遇。张郃深知敌不过张飞，便筑寨抗敌，张飞急攻不下，令兵士在阵前叫骂，张郃依旧不予理睬。对峙数日，急得张飞火冒三丈、口舌生疮，众多士兵也烦躁不安、急火攻心。诸葛亮知道后，派人把50瓮上等“佳酿”抬到阵

前，张飞吩咐兵士们把瓮中的“佳酿”喝下。张郃登高而望，认为张飞已经放下攻敌之心，夜晚趁机下山劫营，结果遭到埋伏，大败而逃。原来，酒瓮里装的不是酒，而是诸葛亮准备的泻火除烦汤药——淡竹叶水。

淡竹叶，禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。《现代实用中药》记载：清凉解热、利尿。治热病口渴，小便涩痛，烦热不寐，牙龈肿痛。淡竹叶性味苦、甘、淡、寒，归心、胃、小肠经，有清热除烦，通利小便的功效。由于该中药性味甘寒，可清心泄热、除烦止渴，所以常与石膏、芦根等同用，治疗热病烦渴之症；也可与灯芯

草、白茅根、滑石等同用，治疗心火炽盛、口舌生疮等问题。一般煎服用量为10至15克。

但需要注意，两类人不要服用，一是体虚有寒者，二是孕妇。另外，爱上火的人，需要综合调理，平时可以配合呼吸法的“哈字诀”，深吸气，张口发哈音，起到散热作用。

### 常用配方

- 治口舌溃烂：鲜淡竹叶30克、车茶草15克、甘草3克，用水煎服。

- 治心烦口渴：淡竹叶10至15克，用水煎服。

- 治牙痛：淡竹叶50克、生姜5克、食盐2克、生石膏30克，用水煎服。



## 健脾常按隐白穴

隐白穴是足太阴脾经的井穴，可以生发脾气，是治疗月经过多、崩漏的要穴。

隐白穴位于足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸，具有调血统血、扶脾温脾、清心宁神、温阳回厥的功效，主治腹胀、便血、尿血、月经过多、崩漏、癫痫、多梦、惊风

等症。现代常用于治疗功能性子宫出血、上消化道出血、急性肠炎、精神分裂症、神经衰弱等。

隐白穴可针刺，可点刺出血，也可艾灸。按摩隐白穴时，用拇指和食指揉捏足大趾末节两侧，按压时要注意力度稍重，每次按摩五分钟，每日按摩2次。

## 起床后拍打双臂缓解鼻塞头胀

天气转冷，有的人早上醒来会感到鼻塞，头还有点不舒服。此时，可用拇指按压风府穴（后发际正中上1寸横指处）5分钟，起

来后拍打双臂的肺经、大肠经各5分钟，可以有效缓解鼻塞、头胀的症状。只是这个方法比刮痧、拔罐的效果稍微差了一些。

## 小儿腹泻试试陈皮红枣汤

**做法：**准备红枣12颗，陈皮10克。将红枣洗净晾干，放在铁锅内炒成微焦，然后加入洗净的陈皮和适量水，煮15分钟即可。

饭后代水饮，一日2次。

**功效：**此方适合湿热型腹泻，患儿有发热、舌苔厚腻等症状，大便呈蛋花汤样且带少许黏液。

## 肩背痛五组动作很管用

肩背痛虽不致命，但影响肢体活动，使生活质量大打折扣。下面一些小方法，能帮你预防和缓解不适。

- 肩关节后部拉伸：盘坐，右臂向左弯曲与胸部平行，左手抱住右臂肘关节。

- 肱三头肌拉伸：盘坐，双臂上举，左臂沿脑勺向下方延伸，越靠下越好，右臂抱住左臂肘关节。

- 肩前、中部拉伸：站立，

双脚分开，双臂从背后交叉，幅度要达到一只手能拖住另一只手臂的肘关节。

**●斜方肌徒手练习：**站立，双臂各呈90度角上举，后面的肩胛骨（扇子骨）向脊柱中间夹紧，双臂用力向内侧上举。

**●外旋练习：**一侧手臂拿起杠铃，然后呈90度角上举，坚持5秒钟后平行向下移动，使手臂落于与肩膀平行的位置。

(本版综合)