

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,进食量也会有所增加,这对糖尿病患者来说,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,众多兵士也烦躁不安、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,夜晚趁山下劫营,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、癫狂、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中横指处)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,幅度要达到一只手臂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)