

特别关注

三九天 不想血管受伤 仨动作加小心

在“三九天”，寒冷不止带来体感上的不适，还会给心血管带来压力。据调查，我国的心血管病发病率存在明显的季节性变化特征，尤其是在寒冷的冬季，冠心病、脑卒中等多种疾病的发病率都会大幅升高。所以，在这段时间内，中老年人除了防寒保暖之外，还需要特别注意保护血管。

护血管 三个动作要少做

在寒冬腊月里，有时一个不经意的动作，就可能让血管“瞬间崩溃”，大家千万要小心。

起床太猛 早上6-10时是血压的“危险期”，近半数的心梗和心脏性猝死都发生在此时。

如果早上睡醒后猛然起床，很可能造成血压突然升高，导致心血管病急性发作。因此这时要给自己5分钟左右的“赖床”时间，先伸伸懒腰、醒醒盹，然后再慢慢起身。

频繁进出室内外 冬季室外气温较低，而室内通常开空调、暖气取暖，导致室内外温差大。如果在短时间内频繁进出，一来容易感冒，二来容易引起血管痉挛，加大心血管意外事件的发生风险。

猛回头 对于中老年人，特别是患有动脉硬化的人群来说，猛然回头、猛

然转身这些速度快、幅度大的动作很可能诱发血管夹层、脑梗等疾病，冬日里尤其要注意避免。

养阳气 三个方法挺管用

中医认为，人与自然是和谐统一的整体，“三九天”是一年中最新冷的时候，也是人体阴气最盛、阳气最弱的时候。

阳气衰弱，人体抵御寒邪的能力下降，呼吸道疾病和肢体关节疼痛等病症就容易发作或加重。所以说，“三九天”注意补阳气，可以让人们的身舒适很多。

姜水泡脚 俗话说：冬有生姜，不怕风霜。在冬季，身体虚弱的人容易手脚冰凉，更应该在睡前泡脚。而在洗脚水中加入姜汁，能更好地缓解手脚冰凉的症状。

逢“九”吃鸡 冬季进补，离不开肉类。虽然总体来说，少吃肉对身体好，但体质虚弱的人，光靠素食很难满足进补

的需要，因此更应重视肉类的补充。

在“三九天”，中老年人可以多吃鸡肉。因为鸡肉性微温，偏向于性平，对人体的刺激很小，滋补而且不生内火，是冬季养生的佳品，鸡肉最好采用炖煮的方法制作。

艾灸养血 除了食补以外，中医艾灸也是此季甚为盛行的保健方式。

对于没有明显不适的人来说，可以选择艾灸足三里穴、关元穴、神阙穴、大椎穴、百会穴、腰阳关穴进行日常保健。

施灸时可采用悬灸的方式艾灸，以局部有温热感而无灼痛为宜，一般每个部位灸15-20分钟，灸至皮肤红晕潮湿即可。

操作时应避免烫伤、着火，施灸前最好准备一个铁盒或玻璃瓶，用于盛放艾灸时未熄灭的艾灰。

此外，施灸时若出现口干舌燥、口舌生疮、心烦等上火症状时，应停止艾灸。 □鲍忠明

不妨一试

喝水拍背 有助排痰

在冬季，一些中老年人容易出现咳嗽、咯痰症状。如果不能及时将痰液排出，会影响呼吸，严重时可能导致痰液在肺部淤积，引起肺炎、高烧等一系列并发症。为此，医生给出了几点建议。

多喝水 经常咳嗽的患者会有不同程度的脱水，这会加重呼吸道炎症和分泌物黏稠度，使痰不易咳出。多喝水能使气道湿润，黏稠的分泌物得以稀释，容易被咳出。

多活动 中老年人自主活动，如快走、慢跑、唱歌等都是不错的锻炼方式。对于卧床的患者，家人要经常为之翻身、拍背，因为这些活动可帮助患者深呼吸，增大肺活量，促进痰液排出。

叩背 取侧卧位或坐位，协助者手指并拢、弯曲成杯状，利用手腕力量从肺底由下向上、由外向内快节奏叩击背部。每个部位连续叩拍30秒左右，换下一个部位，每侧至少拍3-5分钟，每日2-3次。叩击位置要避开心脏、骨突出(如脊椎、肩胛骨)等部位，如果中老年人偏瘦、骨质疏松严重或凝血功能较差，叩击时要注意力度，避免发生骨折、淤血等问题。 据《生命时报》

家庭保健

整夜开电热毯 当心诱发心梗

患有高血压、糖尿病的中老年人，其血管在冬天本来就特别脆弱，加之由于怕冷在室内也要开着电暖设备，因此室内空气会变得很干燥，若长时间处在这样的环境中，身体便会缺水。另外，很多中老年人担心起夜上厕所，所以在睡觉前不敢喝水，以致身体里的水分更少。

身体缺水会使血液黏稠度增加，血液流动缓慢，一些患有高血压、动脉粥样硬化的中老年人，一旦血管里的斑块脱落就很容易形成血栓，诱发心肌梗死。

所以，中老年人在寒冬选择电热毯御寒取暖，一定不要整夜使用，以免诱发心肌梗塞。 □姜素丽

高血压人群 警惕餐后低血压

86岁的罗先生有三十多年的高血压病史，一直服用降压药。最近几年，罗先生经常出现头晕症状，而且在早餐后特别明显，严重时甚至有心慌、出汗、站立不稳的现象，最终被诊断为餐后低血压。医生介绍，餐后低血压特指餐后两小时内收缩压比餐前下降20个毫米汞柱以上，并有不适症状。

该病在中老年人群中较为常见，尤其是高血压、糖尿病及各种自主神经功能失调的患者。病因主要有：1.中老年人器官功能衰退，血压自稳或调节的能力下降；2.餐后人体血液更多地流向消化道；3.降压药的使用，特别是利尿剂、作用于中枢神经系统的降压药，更易引发该病。

对于特别顽固的餐后低血压，可在医生的指导下使用α糖苷酶抑制剂。 □孙东升

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。 投稿邮箱:59180151@qq.com。

用药提示

常吃止痛药 当心患上胃肠病

68岁的黄先生二十年来颈肩一直疼痛，但始终没去医院治疗，而是自己买止痛药吃。但到后来不仅疼痛加剧，还出现了胃肠出血。

医生提醒，神经病理性疼痛，如果不及诊治，会发展为慢性疼痛，造成睡眠障碍、情绪低落甚至抑郁，严重影响生活。

需要注意的是，许多人把疼痛当作疾病，认为忍一忍就好了，或自行买止痛药吃，这就为胃肠道疾病埋下了伏笔。止痛片等药物可能刺激胃黏膜，严重的会引起胃肠反应，甚至导致肝肾功能损伤。若不能明确自己的痛感是哪一种疾病引起的，应在医生指导下用药。 □刘勇

疾病提醒

不明躯体疼痛 当心抑郁症



思进食、入睡困难或睡眠很浅等。有的人虽然早上起来情绪低沉，什么兴趣也没有，但到了傍晚便精力充沛，这就是很典型的抑郁症患者夜轻昼重的临床特征。

还有一些患者表现为各种各样的躯体不舒服，最常见的是各躯体部位的慢性疼痛，特别是躯干、四肢部位，还会有胃部不适、心悸、出汗、呼吸困难等。有上述情况的患者到综合医院反复检查，却没有发现有躯体疾病。其实这些患者所描述的身体不适往往是抑郁症的临床表现，应尽快到精神专科医院进行规范诊治。

抑郁症是可有效治疗的，关键是早期发现，早期正确诊断，以及早期足量、足时间的药物和心理治疗。 □王栋

抑郁症在冬季容易复发，在这个季节，有些中老年人往往会情绪差、消沉、郁郁寡欢，不愿与人交往，有的人容易莫名地发脾气、心神不定、注意力无法集中等，如果这类状况的持续时间超过两周，就有患上抑郁症的可能。

抑郁症患者有多种不同的临床表现：思考困难、不愿交流、情绪低落、不

时令养生

冬季皮肤瘙痒重 在生活调理

在冬季，一些中老年人常会感到皮肤瘙痒，往往日轻夜重，影响生活。其主要原因是：中老年人皮肤机能退化，血液供应不足，皮脂腺和汗腺分泌减少，使皮肤干燥粗糙所致。同时由于冬季气温低，空气干燥，皮肤水分散失增多会进一步增加瘙痒感。

预防皮肤瘙痒症，关键是要做好生活方面的调理，以下几点可供中老年朋友参考。

控制洗澡次数 平时洗澡不要过于频繁。如无出汗，每周一次即可。洗澡时水温不宜过高，以35℃-40℃为佳；时间不要过长，以15-20分钟为宜。不可用碱性大的浴皂，以含脂肪多的羊脂皂、婴儿皂为好，以减少皮脂的丢失。浴后，在经常出现瘙痒的部位适当涂些甘油水(一份甘油加两份水)或润肤油脂，使皮肤润泽、避免干燥瘙痒。

饮食清淡少辛辣 日常饮食宜清淡，少喝酒或不喝酒，不吃或少吃辣椒、大蒜、香料等辛辣刺激性食物。过敏体质的中老年人，不妨多吃些富含植物油的食物，如芝麻、花生、核桃、果仁、黄豆等。多吃些新鲜蔬菜和水果，多喝水，即可帮助皮肤抵御干燥，又能保持大便通畅。

选择纯棉衣裤 内衣裤最好选择柔软、吸水性好的纯棉材质，不能选择染色化纤类织物。因化纤类织物带静电，容易吸附灰尘，刺激皮肤导致瘙痒；有的化纤类织物(如棉纶、氯纶等)容易产生静电，还可干扰心脏电传导而诱发功能性心律失常，患有心脏病的中老年人尤需注意。衣裤需勤换洗，保持清洁卫生，可防范皮肤瘙痒的发生。

保持适当锻炼 平时应多参加力



所能及的体力劳动或适当的体育锻炼，以改善皮肤的血液供应，促进汗腺和皮脂腺的分泌。每次锻炼后，最好进行皮肤按摩，可促进血液、淋巴液畅通，使新陈代谢保持旺盛，有利改善皮肤的耐寒与抗干燥能力。

此外，日常还要注意起居有常，保持精神愉快、三餐规律、睡眠充足，以提高身体素质和增强抵抗力。 □陈日益