

# 春捂秋冻 不生杂病

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”“春捂”是传统的养生之道，因为春天的气温升降不定，需要靠增减衣物来平衡人体的温度，才不会受到杂病的困扰。

“春天孩儿脸，一天变三变。”冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。这时，病菌乘虚而入袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病，导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

“春捂秋冻”最重要的原则，是不“捂”不行，“捂”过了也不行。冬

季一过，就早早地脱去棉衣，容易患上风寒感冒；穿太多又怕捂出汗，更怕捂出湿疹。因此，把握“春捂”的度就十分重要。

那么，科学“春捂”，都有哪些值得注意的要点呢？

## 如何判断

通常来说，15摄氏度是一个临界值。低于这个气温时，最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便；而当超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。其次凭感觉，每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热，身体冒汗，即便气温稍高于15摄氏度也不必急着脱衣。如果感觉

“捂”了身体会出汗，就不妨早点换装，否则，“捂”出了汗，万一再被冷风一吹，反而容易着凉。

## 捂到清明前

初春气候变化大，即使气温已经较冬季暖和，人体内的阳气多数也未能及时生长、发散出来。当遇到气温骤降的天气时，抵抗力较弱的人就会容易患上感冒。因此，在初春时节要更加注意保暖，不要过早脱掉防寒衣物。尤其在清明节前，都要及时关注天气预报，有意捂着一点，慎防“倒春寒”。进入清明后，随着春雨的降临，气温会逐渐平稳回升，此时可以视乎天气变化，适时减少衣物。

## 捂对地方

“春捂”并非全身上下捂得严严实实为好。现代医学认为人体下部血液循环较上部为差，易受寒冷侵袭。

因此，“春捂”应重点做好手腕、腰部、肚脐、小腿及双脚保暖。

厚裤和厚袜不可过早减去，并常用热水泡脚，睡觉时下半身盖厚一点。此外，初春时节，人们不要换得太快，脱得太早，谨记“上薄下厚”的穿衣原则。下身的裤子、袜子、鞋子，一定要穿得厚点、暖和点，而上身略减无大妨碍。

(老年日报)

# 隐匿的老年人抑郁症要引起重视

谈到抑郁症，大家会觉得该病多发于年轻人，由于生活节奏快，各方面的压力不断增大，不少年轻人患上了不同程度的抑郁症。但有关调查显示，65岁以上的老年人有抑郁症的约占16%，而其中超五成属于重度抑郁症患者。抑郁症并非年轻人专属，隐匿的老年人抑郁症容易被忽视，更要引起重视。

## 老年人比较年轻人抑郁症的不同之处

老年人抑郁情绪的持续时间更长；有认知衰退的倾向；同时伴有关明显的躯体症状，如食欲缺乏、头痛、容易疲劳、睡不着、口渴、便秘等，因而常常会掩盖抑郁症状导致延误诊断。

对老人而言，这些抑郁的情绪无法像年轻人一样通过倾诉或发泄的途径得到缓解，日积月累，逐渐成为吞噬老人身心的负能量。老年人的抑郁症具有隐匿性，老人一般不会主动表达心情不好，而是会反复诉说各种身体不适。老年人抑郁症的核心症状虽是情绪低落，但大多数患者是以躯体症状作为主要表现形式的，比如睡眠障碍、头痛、胃肠道不适、食欲下降、心血管疾病或假性痴呆等。

## 哪类老年人容易患抑郁症

老年人患有慢性躯体疾病，如偏瘫、糖尿病、骨关节炎等，会导致日常活动受限、情绪低落，更容易患抑郁症。老年人正在服用降压药、抗精神病药，也会诱发或加重抑郁症状。老年人有脑器质性损害的基础，并伴有认知功能损害，容易出现被抛弃感、无用感等抑郁情绪，增加



老年人多交友和培养兴趣爱好，减少无聊感，提高生活质量幸福感。（视觉中国）

抑郁概率。长年独居的老年人，与社会脱节，导致老人内心孤独、脆弱，抑郁的可能性也会增加。随着年龄增长，部分老年人常伴有人格特征的改变，如孤僻、被动、依赖等，跟之前相比心理落差变大，使其更容易患抑郁症。

## 如何应对老年人抑郁

### ●定期做身体检查

不要讳疾忌医。身体健康是精神健康的基础，而精神健康又促进身体健康，两者不可分割。因此，要积极防治老年人抑郁，重视老年人疾病的康复，更要重视对老年人的健康科普知识。

### ●为老年人提供安静、和谐的居住环境

人到老年，其生活范围相对缩小，要提供一定的休闲活动空间，减少老年人在生活中的无聊感，但因为很多老年人怕吵，所以要为他们创造一个相对安静、和谐的生活环境。

### ●树立正确的“生死观”

老年人一旦逐渐衰老，对死亡的

恐惧感就会越来越强，对待死亡的态度也有积极与消极之分。因此，老年人在认识上应正确地对待死亡，只有在心理上消除了对死亡的恐惧感，晚年才能真正地幸福愉快。

### ●培养老人兴趣爱好

老年人可以培养自己的兴趣爱好，例如读书、绘画、音乐、运动等，有更多的乐趣和兴趣点，提高生活质量幸福感。

### ●建立良好的家庭关系

家人应该尽可能地陪伴老年人，关注他们的需求和感受，提供温馨的家庭环境和舒适的生活条件，增强家庭的凝聚力。

### ●劝导老人接受专业心理治疗

对于一些抑郁比较严重的老年人，可以接受专业的心理治疗和咨询，帮助他们缓解心理问题，重建自信和乐观心态。

老年人抑郁症极易被大家忽略，因此更需要多了解、多重视。及时发现老人的异常行为，去正规医院进行心理疏导和治疗，让老人们早日回归幸福的晚年生活。

(学习强国)

## 手上这三种情况老人要注意

### ▶手麻

老年人手麻木，除极少数由于上肢的血液循环障碍外，绝大多数是上肢神经、颈段脊髓或者脑部病变引起。

如果阵发性手麻，甚至伴有手无力、下肢欠灵活，要高度怀疑脑缺血发作，需要尽快去神经专科就诊。如果五个手指中，只有几个麻木，多数在夜间（或凌晨），转颈可能诱发，变换体位或者活动上肢能够缓解，甚至消失。这种情况多数是颈椎病所致。如果整个手（包括手掌和手背）持续麻木，像是双手戴了手套一样，麻木的范围一般在手腕以下，不会超过肘关节，多见于末梢神经炎，病因包括药物中毒、糖尿病、维生素缺乏、酒精中毒等。

一旦出现手麻，需要及时找专科医生就诊，查明原因，进行针对性治疗。

### ▶手抖

可能引发手抖的主要疾病包括：

●老年人震颤 属于自然老化现象，起病隐匿，进展缓慢，不影响功能。

●特发性震颤 这是一种常见的病理性震颤，在手持物（拿筷子、水杯、酒杯等）时震颤明显，不活动时消失，早期少量饮酒也会减轻震颤。病程进展缓慢，5~10年后对生活产生严重影响。

●帕金森病震颤 在不活动时出现震颤（静止性震颤），活动时减轻，伴有活动减慢、肢体僵硬等表现。

出现手抖症状时，及时就诊神经专科，根据病因对症治疗。另外，老年人要坚持做肢体锻炼和精细运动，以维护肢体功能。

### ▶长斑

老年人手上长斑，属皮肤老化的现象，是由于淀粉样蛋白在皮下沉积，目前还没有可靠的预防方法。

有研究发现，多吃富含维生素C、维生素E的绿叶蔬菜、水果可能有一定的预防作用。

(家庭医生报)