

# 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,提高生活质量和幸福感。(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。躯体健康是精神健康的基础,而精神健康又促进躯体健康,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,提高生活质量和幸福感。

### ●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)