

冬天老人警惕低体温综合征

一些老年人一到冬季就感到浑身冰凉,穿多少都不暖和,这是一种被称为老年低体温综合征的病症。

低体温症是指人体深部温度(直肠、食管等)低于35℃的状态持续24小时以上。低温症常发生于老年人,当老人体温接近35℃时,一般自己还能诉说寒冷,有嗜睡、无精打采的症状。若体

温低于35℃,就可能出现意识障碍、皮肤苍白、面部肿胀,会出现呼吸、心率减慢,如不及时采取措施,可以发展到心跳骤停。

老人患低体温症,主要是由于血管老化,对寒冷的反应迟钝和神经调节不敏感。此外,老人在日常生活中保暖措施不当,也是低体温症的发生原因。除了身上的保暖外,足部保暖尤

其重要。

老年性低体温综合征目前尚无特殊药物治疗,预防更为重要:

1.采取有效的防寒保暖措施。冬季要注意定时测量老人的体温,选择阳光充足的房间做居室,适当参加力所能及的活动,增加营养,多吃产热量高的牛羊肉等食物,保证机体热量需要。

2.合理用药。老年人服药要遵医嘱,避免使用如冬眠灵等抑制大脑体温调节中枢的药物,以保持正常的生理功能。

3.积极治疗慢性疾病,防止继发感染。对已患低体温综合征的患者,家人可先采取保暖措施,如老人体温仍不能回升,须尽快送医院诊治。

据《大众卫生报》

千家药方

治下肢灼热肿痛方

取独活、桑寄生、秦艽、威灵仙、制狗脊、益母草、泽兰、川牛膝、木瓜、桑枝、当归、鸡血藤、猪苓、车前草、丹皮各15克,川芎、桃仁、红花、路路通各10克,伸筋草、赤芍各30克。头二煎内服,第三煎药液局部热敷外洗患处,每日1剂,10天为1个疗程。

据《健康时报》

治呃逆食少方

砂仁9克,粳米50克,鲜生姜适量。砂仁打碎,鲜生姜榨汁备用,粳米放入锅内熬粥,将熟时加入砂仁再煮5-10分钟,粥熟后加入姜汁搅匀服食,每日1剂,连服3-5日,对受凉所致的呕吐、呃逆、腹胀、腹痛、食少等症有良效。

据《天中晚报》

小动作缓解肩背痛

生活中,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。该动作10-15次为一组,每天1-2次。

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。此动作每次坚持15-20秒,每天1-2次。

肩前、中部拉伸站立,双脚分开,两只手臂从背后交叉,幅度要达到一只手能抱住另一只手臂的肘关节。该动作每次坚持15-20秒,每天1-2次。

斜方肌徒手练习站立,两只手臂呈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。每次10-15个,每天1-2次。

据《中国国家报》

老中医的长寿顺口溜

凡事都有度,养生这件事也不例外。“不过度”就意味着节制,国家级名老中医涂晋文教授认为,日常生活中的一些细节,只要长期坚持并且把握好度,就能强身健体、延年益寿。

衣不过暖:穿衣戴帽不要过于暖和,也不可过于单薄,过暖容易感冒,过冷容易受寒。

食不过饱:吃饭不要过饱,粗细都吃,荤素相兼。

住不过奢:要随遇而安,居室富丽堂皇易夺心志而变质。

行不过富:身体健康允许,尽量以步代车。如出门必乘车,日久腿脚就要失去灵便。

劳不过累:劳动的强度是有限的,超过负荷容易造成身体伤害。每日工作8小时,8小时外适当地休闲,劳逸结合很有必要。

逸不过安:终日无所事事,会丧失对生活的情趣而心灰意懒,所以即使退休在家,也应勤于动脑,散步聊天、写字作画、下棋看戏等,心情由此舒畅,益于延年增寿。

喜不过欢:人逢喜事精神爽。但是喜不能过头,“过喜则伤心”。

怒不可暴:有不顺心和烦恼的事,不要生气恼怒。怒则伤肝,伤肝就要发病。要有涵养,乐观处世。

名不过求:名不过求,利不过贪,能给人带来平淡的幸福感。

据《生命时报》

对宠物别太依赖

为了排解孤独寂寞,不少空巢老人选择饲养宠物。宠物的陪伴,能带来乐趣和心理慰藉,减少老人的孤独感,有效防止老年痴呆和老年抑郁症的发生,并给老年人创造了更多的社交机会。

养宠物添快乐,但对宠物莫太依赖,别把宠物做唯一朋友。很多老年人和宠物形影不离,有好吃的自己不吃也要喂宠物,甚至天天和宠物待在一起,不喜欢与人进行正常的沟通交流。当宠

物丢失或死亡时,许多老人茶饭不思,感觉生活没有意义。这些都是典型的宠物依赖症。宠物的寿命通常只有十几年,像其他任何美好的事物一样,拥有它,就难免有失去的时候。在不幸发生时,老人应以积极乐观的心态平静面对。

老年人除了养宠物还该多些爱好,如下棋、运动、养花养鸟等,让自己的生活丰富多彩起来。

据《快乐老人报》

老年人喝茶“三宜”

茶对人体健康有很大的帮助,能对肠胃进行清理,绿茶甚至还有抗癌功效。但对于老年人来说,喝茶不当,反而会损害身体。因此,老人喝茶有讲究。

讲究一:宜早

喝茶会影响老年人睡眠。进入老年期以后,人的睡眠时间减少,睡眠质量不高,茶的兴奋作用也会维持得更长久。老年人喝茶最好不要在饭前、午后和睡前,早饭后20分钟左右饮茶最宜,这样能助消化、解油腻、清肠胃。

讲究二:宜少

茶叶有兴奋作用,老年人喝茶过多,会加大中风等危急症状的出现几率或导致胃消化能力降低等。老年人要根据自身情

况,控制喝茶的数量,有溃疡病和胃肠功能紊乱者,不宜饮茶,尤其是绿茶;在饮茶种类上,应以红茶为主,乌龙茶可以利尿,也很适合老年人;对于不同的人,高血压患者以及体质较好、肥胖的老年人宜饮绿茶,而体质较弱、胃寒的老年人宜饮红茶,其中温和的普洱茶是不错的选择。

讲究三:宜淡

过浓的茶会产生过强的刺激,使心血管和感受器官逐渐产生依赖性,从而丧失正常功能;当大量饮用浓茶后会稀释胃液,降低胃液的浓度,使胃液不能正常消化食物,从而产生消化不良等。此外,老年人的心脏承受能



力不比年轻时,长期喝浓茶会使心脏增加额外负担,导致心律失常,甚至诱发多种心脏疾患等。

在冬季,老人要尽量少喝茶,坚决不喝浓茶,泡茶时茶叶用量不能超过常量。加用红枣、生姜等温性食物可以起到增加热量的作用。

据中国青年网

老人胃出血先查药

对于不少患有心脑血管疾病的老年人,阿司匹林是他们的救命药,但老年人胃肠道黏膜变薄,屏障防御功能减低,在药物的刺激下容易出现黏膜损伤。由它引起的老年人消化道出血往往无先兆、无痛感,患者很难察觉,直至休克晕倒才被发现,十分危险。

有的老人除了服用阿司匹林外,平时还因关节疼痛等服用布洛芬,感冒时服用对乙酰氨基酚等。这些药物合用,大大增加胃肠道黏膜损伤、出血的风险。

据《中国中医药报》



更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心

致力于打造国内领先的电视购物频道

