

老人如何过冬



有句老话叫“老人难过冬”。对于老人来说，冬天是一年中的坎儿。很多老人在冬天去世，特别是高龄老人。老人如果能扛过冬天，又能平安过一年。不管是研究数据，还是从专家分析看来，事实也的确如此。那么，老人怎么过冬天？请听听各科专家的建议。

呼吸科医生建议： 家里放盆水

冬季寒冷干燥，又是雾霾多发季节，很容易导致一些老年性慢性肺病患者急性发作，主要是哮喘、肺炎，此外，咽炎、急性气管炎和支气管炎也容易发作，此类患者从立冬之后就开始慢慢增多。特别是老人，本身抵抗力较弱，对冬季气温、湿度等气象要素的变化极为敏感，长期处于寒冷干燥的环境，很容易发生上呼吸道感染而诱发哮喘。

另外，冬天还是感冒的多发季节，体质虚弱的老年人不可避免地成为流感病毒

首要攻击目标。若不及时治疗，极有可能引起心肌炎、肺炎、肾炎等疾病，加重心脑血管病、肺病、糖尿病等基础疾病。

防范措施 最简单的方法是在暖气旁放一盆清水，使室内空气保持一定湿度，因为空气干燥会影响呼吸道分泌物的排出。出门尽量不要穿低领衣服，最好围上围巾，注意咽喉部保暖；中午外界温度较高时开窗通风。

心内科医生建议： 硝酸甘油随身带

很多老人有高血压、高血脂等基础性疾病。冬季气温较低，特别是遇到大风降温天气，寒冷会刺激人体血管收缩，从而促使心率加快，血压升高，心脏负荷增加，同时也增加了脑溢血和心肌梗死发作的机会。

另外，冬季因排汗减少，饮水量减少，再加上老年人口渴的感觉较差，水分摄入不足，血液黏稠度增加，容易形成血栓，导致急性心

管事件发生或病情恶化。

防范措施 密切监测血压、常备急救药物；高血压病人不可随意停用降压药，如果突然停药，可能出现血压反跳；最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，以备发病时及早服药。

骨科医生建议： 冬季要严防骨折

入冬后，老人出现骨折的现象明显增多。老年人一旦发生骨折，容易导致原有的内科系统疾病加重，以及泌尿系统感染、褥疮、肺炎等并发症。

另外，大部分骨折患者需要长期卧床，卧床导致血液循环减慢，尤其是下肢的静脉血液，由于没有肌肉的收缩，就更容易产生血栓。而血栓会随着血液循环游走至肺、脑等重要器官，从而产生栓塞，导致骨折病人猝死；此外，骨折后高凝状态也增加了血栓形成的几率。

防范措施 根据自身健康状况及运动习惯选择合适

的运动项目，避免运动损伤。

消化科医生建议： 喝胡椒猪肚汤

寒冷的天气里吃冷饮或饭菜不加热就吃，人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况，胃溃疡也容易发病，老人和肠胃功能差的人容易出现胃部不适、消化不良，甚至会引发肠胃炎。

防范措施 注意饮食要精细，切忌暴饮暴食、酗酒，尤其不要喝冰啤酒；吃火锅时不要一味涮牛羊肉，还要适量吃些馒头、面条等面食，可对肠胃起到保护作用；常喝温水，吃温热的食物。胃寒病人可多喝胡椒猪肚汤、生姜水。胡椒和生姜都有健胃暖胃的功效，可用于调理胃寒的病症。

皮肤科医生建议： 润肤霜一定要抹

冬季冷刺激很容易引起皮肤瘙痒症。另外，手足皲裂也是老年人很常见的一种皮肤病，包括接触脂溶性或碱性物质的人群，如家庭主妇、厨师、清洁工人等。

防范措施 洗澡时水温别过高（不超过45℃），次数别过频，每周一次就可以了；用温和保湿的润肤霜，并在洗澡完毕后适当涂抹；冬季做家务时最好戴上橡胶手套；不吃刺激性的食物。⑤ (宗禾)

相比很多百岁的个人，百岁夫妻更让人惊奇——他们的养生奥秘究竟是什么呢？

儿孙孝顺 不喝凉水

河南封丘县的李清宪和郭秀荣夫妇年龄总和214岁。夫妻俩生育儿女9人，如今五世同堂，子孙共计120多口，儿孙孝顺。老两口常吃粗粮，不喝凉水。

专家评论：有儿孙孝顺的老人，生活起居也相对温暖和安全一些。老年人脾胃虚弱，经常喝凉水会刺激肠胃，不利健康。患有心脑血管病、血液黏滞度高的中老年人，半夜喝点水可有效防止心血管病发生，但一定不要喝凉水。中医认为，人起夜喝凉水影响阳气生发；西医认为，喝凉水不利于气血循环。研究发现，牙齿进行新陈代谢的最佳温度为35℃，从护齿角度来说，漱口、饮水都是温的更健康。

米醋配饭 天天红薯

海南省万宁市的吴廷亿和梁金容夫妇年龄总和212岁。夫妻俩喜欢吃米醋配米饭，每天都吃红薯；爱干农活；从不闲着；感情和谐，喜爱聊天。

专家评论：米醋有软化血管、降血脂、降低胆固醇的作用。《本草纲目》还记载了其能“下气消食”“少饮和血行气”等功效。但胃溃疡和胃酸过多的患者不宜常吃和多吃米醋。红薯是淀粉类主食中唯一含维生素C的薯类食物，有助于抗氧化防衰老。红薯中含有的绿原酸，可防止雀斑和老年斑的出现，延缓细胞衰老。另外，红薯的钾含量比苹果橘子都高，有利于预防和缓解高血压，是老年人的长寿食物。

读书看报 练习书法

山东滨州的张之前和老伴儿王花美是该市唯一的一对百岁夫妻，二人年龄总和201岁。张之前幼时上过私塾，所以有读书看报、练习书法的家风。

专家评论：自古以来书法家多长寿。练习书法时，需要指实、掌虚、腕平，体现了形神共养的统一性。提笔时手指、腕关节等随着笔画顺序富有节律的运动，可调节手臂的肌肉和神经，并带动身体各部位舒缓地活动起来，达到“摇筋骨、动肢节”的效果。当然，练字作画时要注意调身（姿势）、调息（呼吸）、调心（意念），排除外界干扰，享受其中。⑥

百岁夫妻共长寿