

秋季 这些疾病要防着点

从8月21日出伏开始到9月23日秋分，正是夏秋交替时节，这34天是一年中气温波动最大、最频繁的时候。专家提醒，出伏后，气温波动较大，昼夜温差加大，“一冷一热”人体血管受刺激收缩，血管阻力增大，导致心血管负担加重，老人易发心脑血管疾病。另外，呼吸道疾病、秋乏等也易找上门。

昼夜温差大血管易生病

夏秋交替的时间是心血管疾病的爆发期。天气转凉，人体血管也会有所收缩；而中午天气又比较热，血管处于舒张，血管就怕“忽冷忽热”的折腾。气温波动也容易引起血压波动，易诱发心脑血管疾病。

此时节，有心脑血管疾病的老人一定要做好保暖，早晚最好加一件长袖衣服，平时还要注意测量血压。有家族史，或者有高血压、糖尿病、高血脂、抽烟、肥胖的高危因素人群，也要做好“一级预防”。

呼吸道最脆弱别贪凉防感冒

随着出伏后昼夜温差增大，应根据天气温度变化随时增减衣被，切不可贪凉。有呼吸系统疾病的老年人早晚出门可戴口罩。如果出现感冒症状，应及时治疗，以免发展成为肺炎。

强健肺部最佳方法是适当进行体育锻炼，老年人可根据个体差异，选择合适的锻炼方法，如慢跑、散步、打太极拳等。

此外，通过食疗也能达到生津润肺及补益肺气的效果。可多吃具有养肺功效的食物，如玉



米、冬瓜、萝卜、芝麻、蜂蜜、核桃、莲藕等。

过敏性鼻炎高发室内多通风

早上醒来，鼻涕流个不停；连打几个甚至十几个喷嚏；眼睛有些发红、发痒，你以为是感冒了吗？不，你可能是患上了过敏性鼻炎。

出伏以后，天气由夏入秋，各种过敏因素容易“招摇过市”，刺激人的鼻黏膜，引发过敏性鼻炎。预防过敏性鼻炎的发生，在日常生活中，温差较大时要注意添衣服；房间内空气要通风，保持空气新鲜；平时少与花粉、宠物等接触。

防秋乏晚上睡早点

出伏后很多人容易感到疲乏，懒洋洋的，这就是我们常说的秋乏。出伏后天气由热转凉的交替时期，经过昼长夜短炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年朋友。如果此时

不改变夏季晚睡的习惯，秋乏更容易出现。

要减缓秋乏，老人睡眠尤其要充足，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压，促进心脏泵血，增加全身的供氧，有助于缓解秋乏。中老年人还要加强锻炼，如早晚散步、打拳等。

秋燥吃得“润”一点

很多老年人在秋天时特别容易咳嗽。这是因为，“出伏”之后，夏季开始真正意义上向秋季过度，气候逐渐干燥，秋燥之邪极易通过口、鼻、呼吸道和皮肤等侵入人体，累及于肺。

此时节，饮食上要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、豆类及奶类。饮食上注意合理搭配，多吃蔬菜、水果，多喝水，不吃或少吃辛辣烧烤食品。

据《银川晚报》

健康之道

让血管变“年轻”的食物

血管老，人就老。人体就像一棵大树，血管如同根系，它们保持“年轻”，人才能永葆活力。

膳食纤维：控压调脂

膳食纤维，尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实，充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克，代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬，带皮的大豆类（黄豆、青豆等）、杂豆类（扁豆、蚕豆、豌豆等）、全谷类（燕麦、大麦、小麦等）以及坚果类（大杏仁、核桃、花生等）都富含膳食纤维。

每天25克膳食纤维其实不难达标。例如，吃100克粗粮加200克细粮，大约得到6克膳食纤维，500克蔬菜约含10克，250克水果约有5克，再加50克大豆或其制品大概能获取7克，加起来就能达到28克膳食纤维。

磷脂：防血管硬化

磷脂是脂蛋白的成分之一，而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”，可促进胆固醇合理转运与代谢，防止胆固

醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6~8克磷脂比较合适，可一次或分次摄取。如果为了保健需要，可适当增加至15~25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外，瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也比较多。

维生素C：抗氧化

维生素C是一种强有力的抗氧化剂，它能有效清除各种自由基和活性氧，可防止血管中脂质过氧化，减少动脉粥样硬化等心脑血管病。维生素C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬，如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等，水果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等，都是“维C大户”。

钾：天然降压药

高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用。钾通过扩张血管，降低血管阻力来降低血压，还能增加尿钠的排泄，从而起到降压作用，能降低心脏病、中风等疾病的风险。

钾的推荐摄入量是每天3500毫克，最好的补钾来源有蔬菜，尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类，以及水果和豆类。

据人民网



养生食尚

发现眼底黄斑病变 试试一茶一汤

不少老年人视力下降，做眼科检查发现黄斑变性，听说这是一种可以致盲的眼病，便忧心忡忡：这种病到底是怎么回事？日常该如何调养才能保护眼睛？

广州中医药大学第一附属医院眼科教授黄仲委介绍，老年性黄斑变性是眼睛黄斑区结构衰老性退变的眼

底病。之所以会出现视力下降，是因为黄斑是眼底视网膜视觉功能最重要的区域，它掌控着眼睛的光觉、色觉、形觉。一旦眼底黄斑出现病变，除了不同程度的视力下降外，还可能出现视物变形、色觉异常等症状，可以适当喝一茶一汤进行改善。

杞菊茶：枸杞子10克、菊花5克，口淡加普洱，口干苦加绿茶泡茶，每天一次，可多次续水。此茶适合眼干、视疲劳、黄斑变性早期人群常喝。

六一汤：马铃薯1个、玉米一根、胡萝卜1根、西红柿1个、五指毛桃30克、猪瘦肉100克，所有材料洗净加适量水煲汤。每周煲此汤一次，喝汤吃肉菜。

据《广州日报》



健康生活

老年人半夜容易醒是咋回事

很多老年人会出现或多或少的睡眠问题。有些老人特别难以入睡，而且容易半夜醒，而且醒来就睡不着了。造成这种情况出现的原因有很多，接下来让我们一起来了解一下。

1.心理出现问题。

心理上出现了问题，很容易在睡眠上反映出来。因为夜晚这个环境是非常适合思考和想事情的环境，如果心里有很大的负担或者出现抑郁和焦虑的现象，就会在夜晚迟迟不能入睡。老年人由于思考事情比较多，想的也比较严重，很容易就钻进死胡同出不来，甚至会有一些老人认为自己睡过去就很难醒来，从而导致老年人入睡比较困难。老年人睡觉



轻，在半夜醒来后就会睡不着。

2.睡前情绪亢奋。

如果老年人在睡觉之前接收到了比较亢奋的信息，情绪波动比较大，会使老年人的脑神经会一直处于兴奋的状态，从而就没有睡眠的意愿，导致老年人难以入睡，或者即使睡着了也很容易在半夜醒来。

3.睡眠环境改变。

有一部分人会出现认床的情况，尤其是对于老年人来说，因为长时间在一个地方睡觉习惯了，如果贸然地改变睡眠环境就会使身体产生一系列不适应的症状。如果想要改善这种情况一定要给自己创设熟悉且舒服的睡眠环境。

4.睡前爱喝茶或者咖啡。

喝茶是老年人的一大爱好，很多老年人都有在睡前喝茶的习惯。但是因为这种习惯导致大脑一直处于一个刺激性的兴奋状态，就非常容易造成失眠。咖啡中的咖啡因也会产生一定的刺激性作用，使人难以入睡。所以在睡前尽量避免喝茶或者喝咖啡，可以喝一些牛奶帮助睡眠。

据人民网

小贴士

帕友运动10分钟 歇一歇

得了帕金森病，患者往往情绪淡漠，不爱动，时间久了，对身体和生活有不良影响。首都医科大学宣武医院神经内科马敬红表示，患者家属要督促患者运动，但运动要舒缓，10分钟歇一歇。

适当运动有助于帕金森病患者恢复到正常生活状态，一些动作较慢的运动较适合帕金森病患者，如瑜伽或者太极拳。有研究指出，帕金森病患者长期打太极拳，对身体各部位功能恢复都有好处，尤其是平衡功能。积极参加日常锻炼活动，如散步，对身体恢复有帮助。

然而，帕金森病患者特别容易疲劳，疲劳后很难坚持长期锻炼，所以锻炼时也要保持一个“度”：把运动分成一小段一小段来做，如运动10分钟觉得有点累了，就坐下来歇一歇，再运动10分钟，根据患者的体能适当控制锻炼的时间。

据《健康报》