

天冷了,老人防“五寒”

本刊 综合



立冬后,寒风一天比一天凛冽。骤变的天气让不少老人感到不适,稍不注意就可能得病。专家提醒,立冬后,老年朋友特别要防“五寒”。

防颈寒

戴围巾穿立领装

秋冬是颈椎病高发的季节。专家介绍,颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部

的肩井穴。穿立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外,一条得体的围巾、丝巾或者披肩,也能帮助保暖。

防鼻寒

晨起冷水搓鼻

立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多老人的大麻烦。不妨以寒制寒!每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。专家指出,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜

的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒

喝热粥散寒

流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。专家指出,症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。温服后上床盖被,微热而出小汗。每日早、晚各1次,连服2天。

防腰寒

双手搓腰暖肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。

具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒

常做足浴

专家介绍,足浴要注意三点。

第一是温度,水温最好在40℃左右,水淹没踝关节处。

第二是时间,每次浸泡

20—30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好。

第三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2—3分钟。

最后要注意的是,以上三点做完之后最好在半小时后就寝,保证足浴效果。

另外,足浴不宜在饭后立即进行,糖尿病人浸泡水温不宜太高。凡烧伤、脓疱疮、水痘、麻疹、足部皮肤皴裂者及足部外伤者均不宜足浴。足浴后立即擦干双脚,注意足部保暖。足浴过程中如出现神志模糊、面色苍白、出冷汗等异常情况应立即停止并及时就诊。



济宁市第一人民医院 关爱老区 助未成年人健康成长

11月15日,济宁市第一人民医院来到红色革命老区鲁西南战役(羊山战役)的主战场——金乡县羊山镇的羊山中学,向羊山镇明德小学和羊山中学捐赠现金10万元及价值15万元的教育器材和文体用品,用于老区“乡村学校少年宫”建设。这是济宁市第一人民医院积极承担社会责任,为切实改善革命老区农村未成年人课外活动

场所薄弱状况,不断满足农村未成年人精神文化生活,主动与金乡县羊山镇明德小学和羊山中学结成帮扶对子,帮扶资助他们开展乡村学校少年宫援建工程,加快农村未成年人课外活动场所建设,积极为农村未成年人的健康成长创造条件、营造环境,让老区未成年人健康、快乐成长。

(辛全秋 鲍怡成)