

老人夏天热着过

夏季炎热,人们都在冷饮、空调等陪伴下消暑降温。但对于老人来说,这些凉爽可能引发呼吸系统疾病、颈椎膝腿疼痛等不适,需要合理保暖,热着过夏天。

呼吸要保暖 → 防止灌冷风

广东省中医院主任中医师张忠德:空调吹出的冷空气可直接作用于呼吸道,对于哮喘、慢阻肺、支气管扩张、肺纤维化等疾病,或免疫力低下的人群,首要任务是保暖。

大汗淋漓不宜直接吹冷风,应循序过渡温度,以免降温太快,诱发加重呼吸系统疾病。

老人家中温度控制在

27℃~28℃,尤其是呼吸系统功能较弱者,空调温度不能设太低。开空调前先开窗通风10分钟,使新鲜空气进入室内,开机2~3小时后关闭空调,再通风20~30分钟,如此反复,使室内外空气形成对流,引进新鲜空气。

生活中还可以尝试一些远离“空调病”的小妙招。

将生姜3~5片放入杯中,开水冲泡15分钟后调入红糖,每日一杯,有助温肺散寒。用拇指按摩大椎(低头时颈后最突出的骨头)、阴陵泉(小腿内上侧,凸起骨头下的凹陷)、足三里(外膝眼下四横指,胫骨外一横指)三穴,每穴1~2分钟,每天2~3次,以局部有酸胀感或酸痛感为宜。

颈椎要保暖 → 防住风寒湿

广东省中医院骨科侯宇:夏季吹空调冷风,环境温度差可导致血管、肌肉收缩,加速颈椎退变,颈椎需防寒、防风、防湿。

防寒:空调温度与室外温度相差在5℃~10℃为宜,避免颈椎无法适应骤变的温差;老年人代谢减缓,室温可调节得稍高,27℃~28℃为宜,睡觉时再调高一些或关闭空

调;同时将门窗打开一定角度,保持适当通风。

防风:视实际情况调整座位或床头,远离风口,或在空调上放置风挡板;在空调房内可佩戴帽子、丝巾等,防风保暖;选择有领睡衣,起夜时披上外套,对颈肩部起到保护作用。

防湿:夏季出汗后,体表湿气较重,不宜直接

进入温度较低的空调房,可先酌情更换湿衣服,擦干头发,待体表温度恢复后再进入,以免湿邪入体,引发颈椎问题。

此外,若吹冷风后感到颈部不适,可用热毛巾、中药包等热敷15~20分钟,有助于减轻软组织充血,改善局部血液循环,解除肌肉痉挛、僵直、疼痛。

膝盖要保暖 → 谨防“空调腿”

河南省中医院疼痛科朱欢欢:夏天开空调,地面位置温度最低,若双腿长期处于低温中,膝关节容易受寒凉刺激,引发滑膜炎、滑囊炎、膝关节炎等“空调腿”。

膝关节周围血管少、血流速度慢,低温环境下血管收缩,将进一步减缓其血液循环,更易出现水肿和炎症改变,双腿酸

痛,引发或加重老人关节炎,影响膝关节活动度,僵硬疼痛。

吹空调做好保暖工作,穿长裤或在膝盖搭上毛巾、小毯等,定时离开空调房。如果感觉有凉意,一定要站起来适当活动躯体四肢,加速血液循环,也可以通过一些简单方法锻炼腿部肌肉,改善关节功能。

伸直双腿:在椅子上坐稳,两腿伸直,绷直脚尖,小腿肌肉有紧张感,保持10秒缓慢放下,完全放松后再重复,每天上下午各做15分钟。

平衡半蹲:身体站直,双脚分开与肩同宽,下蹲并停住(膝盖不超脚尖),双腿明显酸胀时起身,一组3次,间隔20~60秒,锻炼后慢走放松。

保健提示

夏季皮肤问题多

北京中医药大学东方医院皮肤科 胡博

夏季光照时间长,蚊虫增多,容易出现晒伤、虫咬皮炎等皮肤问题,推荐几个急救妙招。

皮肤晒伤:如果晒伤后皮肤灼痛瘙痒,需要第一时间给予物理降温,冰袋、冰水等都是不错的选择。也可将适量马齿苋、野菊花、蒲公英煮水10分钟左右,滤渣取汁,冷藏后冷敷,效果更好。

蚊虫叮咬:夏季被蚊虫叮咬后,可选用肥皂水等碱性溶液,缓解蚊虫酸

性毒液对皮肤的刺激症状,也可选择常用的重楼解毒酊、炉甘石洗剂等。

真菌感染:当出现持续的油头、头屑如雪、反复头皮长痘,或脚臭、指缝变白、足部水泡等表现,往往提示感染了真菌。除了纠正生活、饮食习惯外,还可取马齿苋60克、苦参30克、蛇床子20克、黄柏30克、野菊花20克水煮15分钟,晾凉后洗头或泡脚,坚持一周左右见效。

足跟痛有骨刺怎么办?

山西中医药大学附属医院针灸科 万晓波

不少老人有足跟痛的感觉,检查发现了骨刺。其实,跟骨骨刺并不是引起疼痛的直接原因。

隆起的骨刺使局部组织受到摩擦、劳损,产生无菌性炎症,才出现刺激性疼痛,对于没有不适的老人,可以不做干预。

如果发生了足跟痛,可以非手术治疗为主,比如充分休息,外用或口服消炎止痛药,使用足弓垫分担脚底负荷等,若长时间没有缓解,建议就医寻求专业治疗。

日常可以做一些康复锻炼。

坐位时将患侧脚放在对侧大腿上,分别握住足趾、足跟,背伸踝关节、足趾,每日5~6次,每次维持2~3分钟,可以锻炼小腿后方肌肉、牵拉足底筋膜。

此外,还可以在足跟艾条悬灸;按揉太溪穴(内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷)、绝骨穴(外踝尖上四横指)、疼痛部位阿是穴各3~5分钟,每日3~5次。



腕部或手指过度活动,或长时间姿势不正确,容易引发腱鞘炎,弯曲或提重物时手腕酸痛,拇指无力、不灵活等,不妨做做手腕操,帮助放松腕部。可以两手交替扳压手指,牵拉手腕;取一个装水的瓶子作为辅助器械,平腕、立腕时来回屈伸手腕;也可五指反复发力撑开皮筋圈,锻炼腕部。图为解放军总医院第一医学中心康复医学科医务人员指导患者练习手腕操。解放军总医院第一医学中心赵克佳 白雪报道



扫码观看视频

专家提醒

吞咽无力吃些茯苓

广东省中医院副院长 杨志敏

老年人常有中气不足的情况,进食的时候容易吞咽无力,不妨通过茯苓药膳来调理。

【制作方法】

将鸡肉200克剁碎,连同适量冬菇、虾米、食盐稍稍腌制,用云吞皮包

成云吞;茯苓60克、适量生姜洗净,加水煮汤,过滤去渣,用汤汁煮熟云吞,撒上葱花即可。

【专家点评】

这道茯苓鸡肉云吞出自宋代医家陈直的《奉亲养老书》。中医认为茯苓

有开胃、止呕逆、安心神等作用,鸡肉能够温中益气,治反胃、安五脏,二者搭配辛温的葱花、生姜,可起到健脾胃、补中气、降逆气的作用,适合治疗老人中气不足、进食吞咽乏力等症。