

防暑降温、合理膳食、规律起居、润肺防燥、科学锻炼——

# “秋老虎”来袭，这些要点老年人需注意

□徐安

“秋老虎”来了，“秋老虎”来了……那到底什么是“秋老虎”呢？其实，“秋老虎”是指入秋之后仍然会出现高温，特别是秋后久晴无雨时，暑气更加逼人，民间素有“秋老虎”之说。那么，“秋老虎”来了老年人要注意什么呢？

## 1. 防暑降温要继续

“秋老虎”发威时，暑气更加逼人，防暑降温仍要继续，以防中暑。老年人要合理安排作息时间，避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。

如果是长时间处于空调环境可喝点姜汤，姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，能有效防治“空调病”。

当然，也要注意防寒。立秋之后，虽然短期内气温不会降得太低，但是比起之前的高温，气温仍有所下降，尤其是早晚比较凉快。最好随身携带薄外套或围巾披肩，防止受风。

## 2. 初秋饮食有讲究

今年立秋后，天气仍然很热，绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食也不要过于清淡，鸭肉、鱼、猪瘦肉等肉类既清热又有补益作用，以增强人体的抵抗力。年纪大的、脾胃虚弱的人不妨多喝粥，而像橄榄杨梅汤、枇杷藕百合羹等药膳也有宣胃生津、滋阴润肺之功。

## 3. 规律起居除秋乏

立秋以后很多人容易感到疲乏，



懒洋洋的，这就是人们常说的“秋乏”。这是因为经过了“昼长夜短”的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年人，如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。而且睡眠不足更容易出现血压不稳等情况。

所以，要保证作息规律，最好22点前入睡，早睡早起，中午睡个午觉，来保养身体。

## 4. 润肺防燥需注意

“秋老虎”来了以后养生要注意润肺防燥，因为秋天燥热是一种高发的情况，如果不注意养生，容易出现肺热、肺燥的情况，所以在秋老虎来了以后，防秋燥一定要做好。这时可以用百合银耳生地等食材一起煲汤喝，也可以多吃一些川贝瘦肉汤或者冬瓜雪梨汤，这些都能滋阴润肺，维持

肺部健康，能防止肺热、肺燥等不适症状发生。

## 5. 选择合适的运动

适合老人的运动因人而异。一般来说，运动强度不大的慢跑、散步、太极拳等都是不错的选择，尽量不要做剧烈运动。有些中老年人特别喜欢早起锻炼，但并不是越早越好。进行运动前，一定要做准备活动。准备活动不仅能舒展身体的关节和肌肉、预防关节损伤，还能提高身体的呼吸和循环功能。

秋季干燥，尘土容易飞扬，如果选择路边跑步，容易吸入有害气体，最好选择公园、体育中心或是小区花园等开阔地方锻炼。锻炼要适度，循序渐进。运动时如果感到不适、心慌，要立即停止，及时就医。



## 立秋之后吃啥水果

□施诗

水果，是很多人都喜欢的东西，因为酸酸甜甜的水果非常的美味。那么对于节气和水果，不知大家是否有这些问题，立秋适宜吃什么水果？

**1. 葡萄** 立秋开始后，保持健康的主要目的是防止“秋季干燥”，应多吃一些葡萄和其他滋阴的水果。葡萄富含葡萄糖、维生素和多种矿物质，具有很高的营养价值，葡萄中含有更多的酒石酸，有助于消化，适当多吃葡萄可以健脾和健胃，对身体有益，当食欲不佳时，吃葡萄可以帮助食欲。

**2. 龙眼** 龙眼树在初秋成熟，它果汁多又丰满，它的形状是圆而饱满的，果肉是透明而洁白的，它也被称为“桂圆”。它在八月成熟，历史上，有南方“龙眼”、北部“人参”的俗语，可以看出，龙眼具有与人参相当的营养和营养功能，但价格却比人参平易近人，因此它在南方是一种非常受欢迎的营养水果，尽管桂圆常与荔枝相比，但它不如荔枝湿热，且甜而温和，可以多吃一些，生气或咳嗽的人不应多吃。选择龙眼时应注意，龙眼的果皮应该是透明的，去皮时应该没有薄膜，它是新鲜的，不会溢出汁液，龙眼的椎弓根不应该沾水，否则很容易变质。在夏季，将龙眼放入冰箱后食用，以取得更好的风味。

**3. 柿子** 秋天开始后，柿子就上市了，多吃柿子可以减少秋天的干燥，柿子甜、油腻、美味、营养丰富，维生素和糖的含量是普通水果的1至2倍，适当吃柿子对人体健康非常有益，大家要注意的一般在饭后1小时左右吃柿子。

在我们的日常生活当中，水果可以说是我们经常要吃的东西，我们吃水果不仅仅是因为水果的美味可口，而是因为其中蕴含着丰富的营养物质，多吃水果对我们的能量补充和身体健康都有很大的好处，而将水果与节气相结合，就是我国特有的传统饮食文化了，我们要在合适的节气吃合适的水果。



# 尿频尿痛尿不尽是怎么回事？

□陈旭



尿频尿痛尿不尽，刚上完厕所又想上，连带着下腹部一起隐隐作痛，甚至出现尿道出血的症状……别慌，你可能是尿路感染了！

尿路感染，就是我们常说的泌尿系统感染，其中肾盂肾炎、输尿管炎，属于上尿路感染，膀胱炎、尿道炎属于下尿路感染。

尿路感染的发生与细菌的毒力、数量和人体的防御机制破坏或者抵抗

力下降有关。临床最常见的尿路感染就是急、慢性细菌性膀胱炎。它的发病率很高，在不同季节，不同性别和年龄的人群均可发生，其中女性多见，据统计，有一半以上的女性一生中均有过尿路感染的经历。这跟女性的生理特点有关，女性尿道短而直，经期、更年期、同房、妊娠更易诱发。男性患者尿路感染一般合并急性前列腺炎、附睾炎等生殖系统感染，可伴有发热、排尿困难等症状。它常常突然发病，不分昼夜，表现为尿痛、尿频、尿急，严重时可几分钟排尿一次，排尿后仍有尿不尽感、烧灼感，有时可见血尿，甚至有血块排出。

得了尿路感染怎么办？一旦出现这样的情况不要紧张，及时到医院就诊，正规治疗。“不是所有的排尿异常都会变成尿毒症”。但是也切莫大意，不要自行买药治疗。因为治疗不当或不规则用药，有可能迁延不愈转为慢性，反复发作，甚至疾病延误导致细菌上行引发急性肾盂肾炎等。一般来说，经过正规用药，急性尿路感染都能很快治愈。

夏季由于天气炎热、出汗较多，相对尿液浓缩，而且温热潮湿，容易滋生细菌，尿路感染多发。专家提醒，平时需要注意以下几点：

**1. 多饮水，保持尿路通畅。**平素多饮水，尿液稀释，每日尿量达1.5L以上有利于排出炎性产物。

**2. 保持外阴清洁。**每日清洗外阴至少1次，勤换内裤。大便后擦拭肛门，应从前向后，避免将肛门污物带到尿道口。要注意性生活卫生，男女双方其中一方外阴或阴道、尿道的病菌极容易传给对方，也容易自身感染。

**3. 不要长时间憋尿。**有尿意时，及时排尿，不要憋尿，防止尿液储留。每晚睡前，排空膀胱。

**4. 正规治疗，足量足疗程用药。**治疗泌尿道感染，要在足够的疗程内足量用药，不可掉以轻心。间断治疗或过早停药，就有可能迁延不愈转为慢性。一般要求，治疗需持续到症状完全消失，且尿液检查转阴后两周。

**5. 经常锻炼，增强抵抗力。**加强体育锻炼、增强体质，是预防泌尿系统感染的重要方面。