

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,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”。

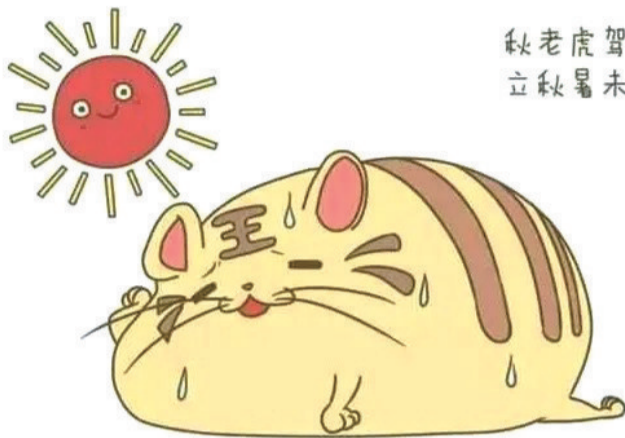
当然,也要注意防寒。立秋之后,虽然短期内气温不会降得太低,但是比起之前的高温,气温仍有所下降,尤其是早晚比较凉快。最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。

## 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宜胃生津、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,



秋老虎驾到,  
立秋暑未消。

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,是很多人都喜欢吃的东西,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,大家要注意的是一般在饭后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。每晚临睡前,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。