



多事之秋防多病

■ 张 俐

专家简介：张俐，云南省中医医院老年病中心 / 干保一科主任医师，教授，硕士研究生导师，全国名老中医罗铨主任学术经验继承人。擅长中老年人的保健医疗，对中老年人的常见病、多发病及疑难杂症有丰富的诊治经验。

秋季处于“阳消阴长”的过渡阶段，此时秋燥渐盛，既有秋阳肆虐，又有阴雨绵绵，湿气较重，早晚温差较大，昼热夜凉，寒热多变，容易感冒、腹泻、抑郁焦虑，许多心脑血管旧病也易复发。因此，被称为“多事之秋”。秋季应加强对精神情志、饮食起居、运动导引等方面的调摄，可以预防新病发生、旧病复发。

◆ 秋季谨防 4 类疾病

1. 防感冒

进入秋季，早晚温差较大，气温降低过程中如果没有做好防寒保暖工作，受凉后容易感冒，有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽喉不适、咳嗽、发热等症状。老年人正气虚衰，一旦感冒，很

前应先排除骨折、脱位和颈椎病等，若肌肉痉挛伴随颈椎小关节错位，更需到正规医院，请专科医生进行关节复位。

2. 热敷。保持局部温热 20 ~ 30 分钟。热水的温度以局部皮肤感觉不烫为度，必要时可及时更换热水，以保持温度。热敷的同时，也可以配合活动颈部。一般治疗 1 ~ 2 次，疼痛即可缓解。

如果反复落枕，建议进行 X 线、CT、核磁共振、B 超等检查，以排除骨折、肿瘤、乳突（骨膜）炎等，另外也应考虑可能为枕大神经炎、脑疝等疾病。

◆ 平时如何预防落枕

1. 要选择有益于健康的枕头，适合的高度，

符合自己的生理曲度，因为用枕不当是落枕发生的原因之一。

2. 改正不良睡姿，如俯卧时把头颈弯向一侧；在极度疲劳时还没有卧正位置就熟睡过去；头颈部位置不正，过度屈曲或伸展等。

3. 避免受凉、吹风和淋雨，晚上睡觉时一定要盖好被子，尤其是两边肩颈部被子要塞紧，或用毛衣围好两边，以免熟睡时受凉。

4. 要注意饮食平衡，荤素合理搭配，多摄入富含维生素、微量元素、钙等食品，如新鲜蔬菜、水果、奶制品及豆制品等。

5. 适量运动，锻炼颈部肌肉，尤其是颈椎活动操，如做“米”字操，一种简单易学的颈部保健操，可以减少颈椎病的发生，减少由于颈椎神经根刺激引起的落枕。🏠