

容易诱发或变生其他多种危重疾病，如重症肺炎、菌毒血症等危及生命的凶险疾病。作为发病率较高的疾病，要做好预防措施。老年人到了秋季，要根据气候变化及时增添衣物，注意防寒保暖，避免受凉感冒。此外，不要洗冷水澡，营养物质的摄入量也要充足，通过补充维生素，适当运动锻炼来增强抵抗力。

2. 防牛皮癣

秋燥到来后，老年人如果不注意皮肤保湿，容易患牛皮癣。牛皮癣在发病过程中，皮肤会奇痒难忍，而且会有一些皮屑脱落，病情反反复复，顽固难愈。

因此，秋季在预防皮肤疾病的过程中，护肤很关键，皮肤的保湿工作要做好，平时不要过度清洁皮肤，洗澡温度要控制好，要使用温润滋养的沐浴露或洗浴皂，必要时可使用具有润肤止痒功效的中药。内服外洗，内外兼治，可以防止牛皮癣病情复发或加重。

3. 防消化系统疾病

秋季病菌繁衍快，食物易腐败，人体容易患胃肠道疾病，一旦出现反酸、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛等症状，要及时就医，以免延误病情。平时要防止腹部受凉，食物应以温、软、淡、素、鲜为宜，避免暴饮暴食。

4. 防心脑血管疾病

秋季天气比较干燥，人体一般会消耗较多水分，容易使血液黏稠度增高，从而诱发心脑血管疾病。此外，人体的中枢神经系统在秋天比较兴奋，容易出现烦躁，使血压升高，增加心脑血管疾病的发生。

预防措施主要是遵医嘱使用治疗心脑血管疾病的药物，不要私自增减药量或停药，以免影响疾病控制，有异常情况及时就医。每天适当增加饮水量，有助于增加血液中的水分，进而稀释血液，增加血液的循环速度，降低心脑血管疾病复发概率。保持情绪稳定，避免情



绪过于激动，尽量保持平和心态，可以在一定程度上避免血压升高。此外，还要进行适量运动，有助于改善人体血液循环，增强心肺活动能力，在一定程度上可预防心脑血管疾病的复发。

◆ 秋季要做好这些事项

秋季应注意养生保健，预防疾病。具体可以通过健康的饮食生活习惯来达到防病养生的目的。

秋季饮食宜养肺，少吃辛辣、刺激、燥热食物，可多吃酸性、应季瓜果蔬菜等食物，如柚子、山楂、秋梨、莲藕、白菜等。秋季饮食应避免生冷寒凉，以免造成腹痛、腹泻，诱发胃炎、肠炎等胃肠道疾病。不要吃得过饱，否则易造成积食。

秋季还要进行适量运动，以提高身体的抵抗力，但不建议进行过于剧烈的运动，以微微出汗为宜，汗多则泄阳气，不利身体健康。

此外，秋季应保持规律的作息时间，按时吃饭，宜早睡，保证充足的睡眠时间。秋季多有肃杀之感，易引起伤感忧郁焦虑，因此要保持乐观积极心态和情绪稳定，不要过悲过怒。秋季养生保健做得好，多事之秋不多病。📖