

春季老年人居家生活建议

■ 杨晶晶（云南省第一人民医院老年医学科）

春季是一个气候多变、生机勃勃的季节，不过，在这个季节，老年人的身体会发生一些变化。那么，这些变化主要体现在哪些方面？如何应对呢？

可能出现这些身体变化

关节疼痛：老年人的关节易受气候变化的影响。进入春季，气温回升，气候湿润，容易引发关节疼痛或风湿病症状加重。因此，在春季要注意保暖，适当锻炼，避免长时间处于潮湿环境中。

过敏反应：春季是花粉、粉尘、霉菌等过敏原较多的季节，老年人更容易出现过敏反应，如打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等。要避免接触过敏原，保持室内清洁，必要时就医。

患心血管疾病风险增加：春季气温回升，气压变化大，容易导致心血管疾病发作或症状加重。要注意控制血压、血糖、血脂等指标，避免过度劳累，保持心情舒畅。

情绪波动：春季气候多变，日照时间延长，有些老年人可能出现情绪波动、失眠、焦虑等症状。可适当参加户外活动、社交聚会，保持良好心态，有助于缓解不良情绪。

新陈代谢调整：春季气温升高，老年人的新陈代谢也会有所变化，身体需要消耗更多能量来适应气候变化。

居家生活的应对方法

合理饮食。进入春季，随着气温升高，蔬菜水果开始丰富起来，老年人可以多吃新鲜果蔬，保证充足的维生素和纤维素，同时适量摄入优质蛋白质，注意饮食均衡，避免暴饮暴食，减少油腻食物的摄入，有助于降低血脂，预防心脑血管疾病。

适当进行户外活动。春季气候宜人，老年人宜选择在空气清新环境中进行适当的户外活动，如散步、打太极拳等，以增强体质，促进血液循环，提高免疫力，预防各类疾病。

注意保暖。春季气温变化较大，早晚温差大，老年人容易受凉感冒，因此要注意及时增减衣物，避免长时间暴露在寒冷的环境中，尤其是在清晨和傍晚时段。

定期体检。春季是许多慢性疾病高发季节，老年人要定期体检，包括血压、血糖、血脂等方面的检查，及时发现和控制慢性疾病，确保身体健康。

留意空气质量。春季是花粉多、雾霾天气多的季节，老年人要留意空气质量，避免在污染较重的环境中长时间停留，尽量在空气清新的地方活动。

关注心理健康。春季是一个万物复苏的季节，老年人要保持乐观心态，积极参与社交活动，多与家人、朋友交流，避免孤独和抑郁，保持愉快的心情。

调整作息。春季日照时间延长，老年人要调整作息，保证充足睡眠，避免熬夜，有助于提高免疫力，保持身体健康。🏠