



## 老人怎样过干冷时段

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-13

医学研究和临床实践早已证明，疾病的发生和发展常常与天气条件及其变化有关。一年四季各时段，天气特征不同，保健养生的方法也不一样。

依据气候规律，每年十二月至次年一月、二月，我国绝大部分地区的天气特征是干燥、寒冷（所以这一时段又称“干冷时段”），许多地方的年最低气温都出现在这一时段。此时，由于北方冷空气势力强大，空气干燥，雨雪较少，天气呈现出一种持续“晴冷”的态势。对老年人来说，本月最需预防的是心脑血管病、肺气肿、慢支肺炎等慢性病。由于持续低温，使得皮肤血管收缩，血压升高，心脏的工作量增大，容易诱发高血压和心脏病。干燥寒冷的气候，还容易使老年人患感冒、肺气肿和支气管炎。这些病症都会加重冠心病的症状，并可诱发心绞痛。所以，有心脑血管病史的老年人在干冷时节尤其要注意保暖，早晚要少出门，避免感冒。

既是干燥寒冷，空气湿度就很低，所以天气一般以晴为主。老年人要注意利用阳光来保养身体。冬季晒太阳对老年人的好处是多方面的。首先，冬季老年人体温较低，晒太阳能给人温暖，促进血液循环和新陈代谢，也使老人心理感觉愉快；第二，晒太阳能增强人体对钙和磷的吸收，能有效预防老年骨质疏松症；第三，晒太阳对类风湿性关节炎、贫血患者恢复健康有一定的益处。当然，冬季晒太阳也不是越多越好，老年人应选择上午10时前、下午3时后的“黄金时段”，每天晒30~60分钟为宜。

冬季寒冷易使老年人患感冒、咳嗽等呼吸道疾病。而在干冷时段里，白天的平均相对湿度一般低于50%，加之室内采暖，居室内的湿度常常只有30%左右，这种干燥的气候会加重呼吸道疾病的症状。因为空气湿度过小，就容易造成痰液黏稠或结成干痂不易排出，这样，不仅使得贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地，进一步加重感染，而且结成干痂的痰液会固定于气管、支气管黏膜上皮，使得黏膜顶端的纤毛不能依靠正常运动来帮助排痰，从而进一步地破坏了黏膜纤毛的生理功能。一些在冬季感染上了咳嗽的老年人，则总有一种“咳痰不尽”的感觉。所以，老年人在注意保暖的同时，也要关注身边的湿度，早晚要多开窗通气（因早晚室外湿度相对较高），室内取暖时也要注意在地板上晒点水，或是晾一些湿毛巾之类的东西，以增加空气湿度。

当然，所谓的干冷时段大致相当于古人说的“冬三月”，凡冬季养生的法则（如早睡晚起、节制房事、注意锻炼等）都适宜这一时段。

[存档文本](#)