

安度“多事之秋” 老人谨防“秋愁”情绪

人们常把果实累累的秋季称为“金色的季节”，然而对于老年人来说，这个季节却是一个“多事之秋”！这是因为，秋天的气候与许多疾病的发生关系密切，其中，秋季老人容易出现“悲秋”情绪。对此，合肥市二院老年医学科副主任医师唐世发提醒，“多事之秋”到，老人谨防“秋愁”。那么老人该如何安度“多事之秋”呢？且听医生支招。

■ 朱沛炎 记者 马冰璐



秋天到，大爷常常莫名感伤

随着秋季到来，天气转凉，看到窗外落叶飘零，年过七旬的吴大爷最近总是莫名感伤，“一个人的日子太孤单了。”“这日子越过越没意思”……除了不停地感伤外，他还经常在子女们面前说一些凄凉的话语，“我也不知道自己怎么了。”吴大爷有些委屈地说道。

更让吴大爷郁闷的是，患有高血压的他最近血压也有些高，“我觉得自己的身体一年不如一年。”他悲伤地说道。

为了让他开心起来，子女们颇费苦心，不仅经常邀请父亲的老朋友来家里做客，还抽时间陪他散步、聊天。

“多事之秋”如何安度

二十四节气中的霜降即将到来，这是秋季的最后一个节气，此时天气渐凉，秋燥明显，早晚温差大，老人容易发病，所以想要适应季节变化，就要注重养生，那么在“多事之秋”，老人该如何预防疾病呢？唐世发表示，老人要安然度秋，必须注意以下几方面。

1、防秋愁

深秋时节，昼短夜长，秋风萧瑟的自然环境和秋雨绵绵、阴霾冷湿的气候环境，会给人，特别是老年人带来凄凉、郁闷和迟暮的感触，使老人产生悲哀、孤独、忧虑和伤感的心理感觉。因此，老人在秋冬季应多晒太阳，同时培养乐观情绪，起居有规律，多进行户外体育锻炼，多与人交谈，登高赏景，陶冶情操，把整个身心和大自然融为一体。

2、防秋燥

秋季气候干燥，人们常常出现咽喉干燥、唇干而裂、鼻燥出血和大便干涩等症状，这就是医学上所说的“秋季干燥症”。那么又该如何防秋燥呢？老人秋天不宜做运动量大的活动，以防汗液流失太多而伤津液。平时注意劳逸结合，饮食起居有规律，多食滋阴食物，避免体力上和

精神上的过度劳累。

3、防呼吸道疾病

秋天昼热夜凉，老人因为抵抗力差，容易着凉，感受风寒，所以应重点预防感冒。俗话说，“一场秋雨一场寒，三场秋雨要穿棉”。因此，老年人在秋天一定要经常收听收看天气预报，尤其要根据天气变化增减衣服。这对预防老年人患呼吸道疾病有一定的作用。

4、防心脑血管疾病

深秋后，气温下降更加明显，冷空气使人体血管收缩，血压升高、血黏度增大，尤其是老人血管脆性大，更易破裂而发生危险。高血压是中老年人的常见病，也是危害人类健康的主要疾病。进入秋季后，天气日渐寒冷，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力增大，使血压增高或不稳定，从而诱发高血压。

高血压患者一经确诊，应坚持每天测一次血压，并要规范测量。在预防方面，秋季老年人应该特别适时增减衣物，不能盲目“秋冻”。同时，也不能盲目锻炼，老年人要根据年龄及身体状况选择慢跑、快步走、太极拳等不同的运动方式，增强体力。

新书推荐

《象棋古今传奇杀局精编》

出版社：安徽科学技术出版社

作者：吴雁滨

定价：36.00 元

古今中外的传奇棋局丰富多彩，令无数棋迷特别是老年棋迷着迷。本书精选《适情雅趣》《橘中秘》《自出洞来无敌手》《梅花谱》等古今中外无数惊心动魄的象棋战斗场景进行汇编，讲解其战略战术，对实战有很好的指导作用。棋迷读者可体味棋局中蕴含的棋韵大道，提高棋艺水平。



《中国盆景造型艺术全书》

出版社：安徽科学技术出版社

作者：林鸿鑫 陈习之

定价：150.00 元

盆景艺术是中国一大传统技艺。老年人培育盆景，更能修身养性，延年益寿。该书详细介绍了七大类型 200 多种盆景造型，每种造型均有艺术风格、历史发展、创作理念、审美特点等内容，并附有相关经典的盆景作品彩照对照说明。书中不仅收录传统盆景造型图例，还收集有国外盆景造型图例，是目前介绍造型形式最全的一本盆景图书。



●M.6295 男，合肥金融单位高管，47 岁，1.78 米，大学，离单，品貌佳，儒雅谦和，时尚阳光，年收入几十万元，车房俱全。诚觅一位 37~44 岁，1.62 米以上，在肥有稳定工作，端庄娴慧的女士牵手。

●M.8065 男，合肥大学教师，40 岁，1.80 米，博士，离单，品貌修养好，沉稳正派，住房多套，经济优越。诚觅一位 38 岁左右，温柔善良贤惠的女士为终生伴侣，职业地域不限。

●M.9132 男，合肥大型国企，27 岁，1.78 米，未婚，本科，品貌修养好，性情温和，综合素质高，高知家庭。诚觅一位 27 岁左右，大专以上，职业稳定，秀外慧中的未婚小姐爱相随。

●F.9625 女，合肥省直公务员，25 岁，1.63 米，未婚，本科，温柔秀美，肤白苗条，长发飘飘，经济优越。诚觅一位 32 岁以下，1.73 米以上，专科以上，沉稳重情，品貌修养好，沉稳重情的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大 CBD 中央广场公寓楼 20 楼 2006 室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）