

天气转凉 请收下这份关节保暖攻略

俗话说“一场秋雨一场寒”，随着气温逐渐走低，不少老年人的关节开始“抗议”：膝盖酸痛、肩膀僵硬、手腕活动不便……对此，潍坊市人民医院手足骨科主任孙建民提醒老年市民，注意关节保暖。

□本报记者 常方方

天冷关节不舒服有哪些原因？

一是低温会导致肌肉和血管收缩，关节血液循环变差，代谢产物堆积，容易引发疼痛；二是寒冷会让关节滑液黏度增加，使关节活动僵硬；三是秋冬季节人体活动量减少，关节灵活性会相应下降。

如何科学保护关节？

- 颈部受凉可能引发颈椎不适。建议穿着高领衣物或佩戴围巾；长时间保持低头动作，可做“米字操”（用头部写“米”字）活动颈部，每个动作保持3秒-5秒。
- 肩关节是人体活动范围最大的关节。天气转冷时可使用护肩，睡觉时护好肩部。此外，可进行肩部环绕运动（向前向后各10次），有效维持肩部灵活性。
- 经常使用电脑的人群应注意肘腕部的保暖，可佩戴护腕。每工作1小时做5分钟手腕操：伸直手臂，轻轻向上、向下弯曲手腕，每个姿势保持10秒。
- 腰部受凉可能加重腰椎负担。不要穿露腰衣服，久坐时可使用靠垫。睡前可将双手搓热摩擦后腰，直至局部发热，可帮助促进血液循环。
- 气温下降时应及时穿上秋裤，必要时可使用护膝。避免长时间屈膝，减少爬楼梯次数。推荐靠墙静蹲锻炼：背部靠墙，双脚与肩同宽，慢慢下蹲，保持30秒。
- 足部离心脏最远，血液循环较差，天气转冷应穿保暖袜子，睡前可用40℃左右温水泡脚20分钟。坐立时可进行踝泵练习：脚尖向上勾保持10秒，再向下踩保持10秒，重复进行。

全身性养护

- 除了局部保护，以下全身性养护也很重要：
- 适度运动：选择室内游泳、瑜伽等低冲击性运动，保持关节灵活性。
- 合理饮食：增加富含钙质、维生素D食物的摄入，如牛奶、豆制品。
- 控制体重：肥胖人群通过科学减重能显著降低膝关节负荷。
- 及时补水：保证饮水充足，可维持关节滑液的正常分泌。
- 孙建民提醒，若出现持续性的关节肿痛、活动受限等情况，应及时就医，不要盲目热敷或自行用药。



干性湿疹 护理方法看过来

□本报记者 常方方

干性湿疹是一种常见的皮肤问题，主要特点是皮肤干燥、粗糙、脱屑、发红和瘙痒。它的核心病因是皮肤屏障功能受损和水分流失过多。山东第二医科大学附属医院皮肤科主治医师祝洪姿表示，随着年龄增长，老年人皮肤的皮脂腺和汗腺分泌减少，皮肤屏障脆弱，锁水能力差，加之秋季气候干燥、温差大，极易诱发或加重干性湿疹，科学护理皮肤应从三方面做起。

◆温和清洁

- 降低洗澡频率：秋季天气转凉，出汗减少，可以每周洗澡1次-2次。
- 水温忌高：应使用温水洗澡，水温不超过40℃。
- 选用温和沐浴露：使用无皂基、pH值为中性或弱酸性的沐浴油或洁肤乳。
- 缩短洗澡时间：淋浴时间应控制在10分钟以内。
- 避免搓澡：不要使用搓澡巾、硬毛刷等搓身体。

◆强化保湿

- 应选择含有神经酰胺、胆固醇、尿素、透明质酸等成分且质地厚重、封闭性强的膏或霜，如凡士林矿物油、羊毛脂等。
- 每天全身涂抹保湿剂3次-4次。洗完澡后的3分钟内，是最重要的保湿时机，应及时涂抹保湿霜，注意用量要足，涂抹后皮肤呈现明显的光泽感，摸上去光滑才可以。保湿霜每周用量应保持250g以上。

◆改善环境与生活习惯

- 使用加湿器：秋季气候干燥，应在卧室及常活动的房间使用加湿器，室内湿度应维持在50%-60%。
- 衣物穿着：应选择纯棉、宽松、透气的衣物。
- 饮食饮水：适当增加富含必需脂肪酸的食物（如坚果、鱼油）和维生素的摄入，有益于皮肤健康。建议少量多次饮水，保证体内水分充足。

健康宝典

秋季鼻炎发作 专家教您应对

□本报记者 常方方

最近，气温骤降，不少市民出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等鼻炎症状。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）耳鼻喉科副主任马良表示，鼻炎多由冷空气刺激和过敏原诱发，科学防护可有效缓解症状。

换季引发鼻炎的原因有哪些？

- 冷空气刺激：低温导致鼻腔黏膜血管收缩，局部血液循环障碍，引发黏膜干燥和炎症反应。
- 过敏原增加：秋季花粉（如蒿草）、尘螨等过敏原随空气流动扩散，容易引起免疫应答系统过度反应。
- 免疫力波动：气温变化影响人体免疫功能，病毒易乘虚而入。
- 注意区分过敏性鼻炎与普通感冒：过敏性鼻炎通常不伴发热，且症状呈阵发性（如连续喷嚏、清水样涕）；而感冒多为持续性鼻塞、黏稠涕或伴有全身症状（如乏力、四肢关节痛等）。若出现黄绿色脓涕或持续发热，可能合并细菌感染，应及时就医。

有哪些应对措施？

●环境控制

外出时佩戴口罩，回家后立即更换外衣并用生理盐水冲洗鼻腔；每周清洗床品以减少尘螨；避免在清晨或大风天开窗，防止花粉进入室内。

●鼻腔护理

每日用温生理盐水冲洗鼻腔1次-2次，清除鼻腔内的过敏原及分泌物；鼻腔干燥时可短期使用复方薄荷滴鼻液，不要长期使用鼻充血剂。

●药物干预

鼻用糖皮质激素（如布地奈德鼻喷剂）需规律使用2周-4周以巩固疗效，症状缓解后不要立即停药。鼻炎急性发作时，可搭配口服抗组胺药（如氯雷他定）缓解打喷嚏、流涕症状。

●生活习惯调整

合理饮食：增加维生素C（如柑橘、猕猴桃）和维生素E（如坚果）的摄入，少食辛辣刺激食物。适度运动：可通过游泳、练瑜伽增强免疫力，但雾霾天应改为室内活动。充足睡眠：保证睡眠充足，避免熬夜加重免疫功能紊乱。

●就医指征

鼻炎症状超2周、出现脓涕及夜间咳嗽或喘息时，需排查鼻窦炎或哮喘。鼻炎反复发作者可进行过敏原检测，必要时考虑脱敏治疗。