



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
老年康复中心主任
魏莉

记者：我们都知道，秋冬季节是各种疾病高发的时候，很多疾病对我们普通人群的影响可能不大，但对于中老年人尤其是高龄老人来说，就会比较危险，有时甚至危及生命，那么中老年人在秋冬季节要注意的疾病有哪些呢？

魏莉：秋冬交替时气温降低、昼夜温差变大，最需提防的就是流感和普通性感冒的侵袭。其次要注意的有哮喘的防治、心脑血管疾病的发生、高血压的控制、骨关节炎等疾病的急性发作等等。这些疾病单独发生并不可怕，但对于老年人来说，往往由一种疾病引发多系统脏器的问题，使疾病变得复杂难治，甚至威胁生命，所以，在秋冬季节来临时，老年朋友有必要掌握一些防治知识，防病于前。

记者：最常见的感冒，为什么对老年人的危害尤其大？

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

中国有句俗话：“年轻之时人压病，老来之时病压人”。人老了，心理、生理都发生变化、精气血枯竭，身体的低抗力差……所以病就来了。尤其遇到季节转换，很多疾病都会复发，因此，一定要做好养生防病。

重阳节快到了，我们请到首都医科大学附属北京康复医院老年康复中心主任魏莉，请她为您介绍一下，秋冬季节，中老年人有哪些需要注意的保健小妙招呢？

魏莉：我们俗称的感冒一般指普通性感冒，表现为喉咙疼痛、鼻塞、流泪、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、轻度发烧、头痛和咽痛。还有一种比较重的类型，我们称为流行性感冒，流感的最大危害是引发并发症甚至危及生命，它会加重潜在的疾病如心肺疾患，老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症，病死率较高。普通性感冒如果治疗不当也很容易发展成支气管炎肺炎。

一般来说，流感表现为起病急骤、畏寒、高热、鼻塞、咽痛和干咳，发烧在39摄氏度以上，还会引发肺炎等并发症。

记者：我们老年朋友又应该怎么防治呢？

魏莉：一要注意随温度变化选择衣物，注意保暖。

二要增加户外活动，增强体质，提高抵抗力。

三要多喝水，多吃水果，多服用维生素C。

四要注意通风，每天开窗通风半小时到一个小时。此外，还要尽量避免出入公共场所等。流感主要通过飞沫传播，到人多的地方最好戴口罩，注意卫生，勤

秋冬季中老年疾病高发

多事之秋谨防换季病

□本报记者 陈曦

洗手。而感冒主要通过接触传播，不但要注意气温变化，还应尽量避免接触感冒患者，接触到感冒患者或他们碰触过的东西后要洗手。

记者：为什么说寒冷的季节心脑血管病会高发呢？

魏莉：寒冷的气候会使人的血管收缩，使血压增高或血压不稳定，心脏负担加重，容易发生心脑血管病，一般来说，如果冬天里老人数日或数周有乏力、头晕、烦躁、胸部不适、活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况，就该小心是否是心脑血管疾病找上门来了。

记者：我们知道心脑血管病一旦发生往往会危及生命，在这个季节我们要怎样防治这种疾病呢？

魏莉：首先要知冷知热，尽可能保持身体的恒温。

二是要保持情绪稳定，避免精神紧张和情绪激动。

三是要注意劳逸结合，适当增加体力活动，定时定点休息，防止过度疲劳。

饮食上注意三少：少辛辣刺激、少脂、少盐。三多：维生素、膳食纤维、微量元素。

老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，以备发病时及早服药。一旦发病要尽快和急救机构取得联系。我们还要尤其注意心梗和脑梗的发生，冬季清晨4点到上午11点是猝死的

高发时间段。故中老年人不建议在冬季清晨做剧烈运动，以免加重心脏负荷。

记者：我们知道高血压是一种常见病，不光老年人，许多中老年人也有高血压，那对于中老年人来说，为什么这个季节血压会增高呢？

魏莉：高血压病对中老年人健康危害很大，在严寒天气里，高血压病人要格外注意控制血压，做好自我保健工作。有些中老年人一到了冬天，就会出现血压升高，特别是既往有高血压病史的老年人，更容易在冬天出现血压波动。

冬天老人血压高为什么容易升高？这主要是因为冬天气温偏低，为了保持体温，人体的毛细血管收缩，会使血管阻力增加，血流量增加，另外人们进食过多盐类等食物，会使血压升高，导致中老年人在冬天出现血压偏高的状况。

记者：那该怎么控制血压呢？

魏莉：首先我们要知

道高血压有几个危险因素：体重超重或肥胖、钠盐摄入过多、运动量不足、过度烟酒嗜好、心理压力过大等，防治可以从以上几方面着手去防治，具体的措施有：

一是注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物，可有效地预防心脑血管疾病，低盐低脂饮食，控制体重。

二是应防止进食过饱，晚餐以八分饱为宜。

三是适当增加有氧运动，运动以舒缓的、低强度运动为主，避免高强度运动。

四是戒除不良烟酒嗜好、作息规律。

五是规律服用降压药物，避免血压大幅度波动。



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年10月10日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘家口店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 天庆店	京客隆超市 京原店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.96	9.20	9.38	9.78	8.56	13.80	11.38	9.78	10.23	-1.8%
土豆/公斤	2.56	2.76	1.98	1.80	2.36	2.50	1.98	1.98	2.27	-11.1%
白萝卜/公斤	1.96	2.86	2.78	1.98	1.96	2.88	2.88	3.98	2.47	-2.0%
胡萝卜/公斤	4.78	2.90	4.78	4.78	4.78	3.78	6.58	3.88	4.54	-5.8%
大白菜/公斤		1.98	1.38	5.36	1.96	2.58		1.38	2.44	-28.6%
西红柿/公斤	11.96	11.80	11.38	8.38	9.96	11.00	11.78	11.58	10.86	19.0%
黄瓜/公斤	5.96	5.98	3.98	7.98	5.96	7.98	7.98	3.98	6.18	-11.4%
葱/公斤	9.96	7.10	7.98	7.80	9.96	7.98	11.98	7.98	8.84	2.7%
姜/公斤	9.96	8.98	7.98	8.98	9.96	8.58	11.98	6.78	9.28	-12.0%
蒜/公斤	7.96	7.98	7.98	7.96	7.96	7.18	7.96	9.98	8.12	19.0%
圆白菜/公斤	3.96	2.96	3.38	5.96	3.96	3.98	5.96	3.98	4.20	-0.7%
芹菜/公斤	7.96	4.96	7.98	4.96		6.86	7.96	7.88	6.80	-10.8%
菠菜/公斤	2.9★	4.98	3.98	7.98	2.9★	7.00		4.9★	4.95	-28.5%
油菜/公斤	2.9★	3.36	2.78	4.96	2.9★	5.00		1.98	3.63	-19.5%
芸豆粉/公斤（古磨）	3.96	3.98			3.96	3.32★	3.96	4.98	3.93	1.2%
大米/公斤	3.98	5.36	4.38	4.30	3.98	7.20	5.96	4.38	4.89	-9.8%
玉米面/公斤	4.98	3.74	4.76	11.60	4.96	4.60	4.78	5.96	5.70	14.6%
绿豆/公斤	13.98	8.70	9.58	8.96	13.96	14.00	13.98	9.98	11.89	-1.8%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	28.78	29.18	29.18	29.13	0.3%
大豆油/升		8.76	8.58			8.78	8.58	8.96	8.73	5.2%
香油/升	57.56	57.58	57.55	57.56		44.21	44.22	57.56	53.71	9.1%
后臀尖/公斤	19.96	23.80	21.96	23.60	19.96	29.80	28.60		23.95	2.6%
前臀尖/公斤	27.16	21.80	17.98	23.60	19.96	29.20	28.60	19.96	23.16	-0.7%
五花肉/公斤	26.96	23.80	21.96	17.80	21.96	38.00	87.60	26.96	27.26	-2.1%
牛腩/公斤		59.60	59.98	90.18	53.98		71.50	67.98	67.19	4.8%
羊腩/公斤	59.80	59.60	67.96	59.60	59.80	49.50	91.60	87.96	69.50	-6.8%
鲑鱼/公斤	15.96	15.60	13.98		15.96	15.80	31.20	17.98	18.07	-6.7%
整鸡/公斤	19.96	19.80			19.96	25.80	23.96	15.60	25.85	18.8%
鸡翅中/公斤	36.78	47.80	47.98	47.16	39.78	50.00	43.36	47.96	45.47	0.1%
鸡胸/公斤	18.96	17.80	21.96	16.20	19.96	27.20	19.80	19.96	20.36	4.0%
三元加钙（袋）/243克		2.50							2.50	0.0%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	11.96	/	18.00	16.60	12.60	15.40	9.90	13.87	-3.8%
说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价										

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台工商

查获假冒雨虹防水卷材223卷

近日，丰台工商分局稽查大队接到商标权利人北京东方雨虹防水技术股份有限公司的举报，反映在丰台区一家工地施工现场存放使用侵犯其注册商标专用权防水卷材。

接到举报后，稽查大队快速反应，迅速组织执法力量，赶赴现场调查情况。执法人员对工地存放建筑材料的仓库进行了检查，工人施工正在使用的防水卷材执法人员也进行了仔细核对。

随后，执法人员上到该工地的三层楼顶，在上面发现了大量雨虹牌防水卷材，经随行的雨虹商标权利人现场鉴定，现场共计223卷雨虹牌防水卷材为假冒商品，严重侵犯了雨虹注册商标的专用权。

执法人员依法对以上涉嫌侵权的商品进行了扣押，并约见相关负责人携带材料于指定日期到工商部门接受进一步调查。在查处假冒防水卷材的过程中，执法人员发现，假冒防

水卷材售价低廉，外包装上的防伪码大部分盗用正品上已经使用过的防伪码，这些产品以次充好，远远达不到正品的防水效果和使用年限，消费者及施工单位在购买过程中，要通过正规渠道购买，切勿贪图便宜，谨慎购买远低于市场价格的商品，一定要让商家开具正规票据，详细记录消费明细，为以后权益受到侵害时维权留存证据。

(高建州)

