



孝满京城 德润人心

昨天是农历9月9重阳节,时令也逐渐进入了深秋。秋季是老年人疾病多发季节,此时昼夜温差大,容易诱发感冒及胃肠道疾病。而时序到了晚秋时节,天气渐渐变凉,气候也逐渐干燥,容易出现咽干、鼻塞、咳嗽、声哑、关节酸痛、大便干燥等症状,通常称为“秋燥症”。而老年人由于各脏器功能已经出现衰退,对外界适应能力差,尤其是体弱及患有呼吸道疾病和慢病者更易复发。所以在季节更替之时,老年人更应加强自我的保健意识。

起居有常 饮食有节 不妄作劳 情绪平和

老年人养生重在心态平和

当心秋燥引发旧疾

中医强调天人相应,顺应四时,也就是要根据四季的变化采用相应的养生方法。秋季由于气候干燥,因此要注意防燥。

另外,老年人的秋季保健还要预防旧病复发。老年人大多有旧疾,有些病虽然本身与季节关系不大,比如胃病、血压或血糖比较高,平时病情控制得还不错,但却很可能在夏秋转换的时候因为秋燥、感冒等小问题而引起旧病的发作。因此秋季一定要注意预防感冒、支气管炎等“小病”,不可对这些“小问题”掉以轻心。

避免盲目进补

秋季是一个进补的时节,很多老人也开始在此时“贴秋膘”。

老年人一定要根据自己身体的具体情况进补、食疗。在保健方面一定要与医生多沟通,不要自作主张,更不能盲目跟风进补。有些老人认为孩子买各种补品给自己吃就是孝敬,其实很多补品,尤其是中药补品非常讲究体质的寒热,而寒热本身又分不同的情况,服用前一定要弄清楚,否则会造成对身体的损伤,甚至引发疾病,可谓得不偿失。老人家一定要吃得适合,对很多方面要综合考虑。

起居有常很重要

换季时节最重要的,是老人家要保持良好的生活习惯,做到“起居有常,饮食有节,不妄作劳(指劳逸有度),情绪平和”,保持“形与神俱”,才是养生之道。尤其是老年人在换季时一定要做到“起居有常”,最好不要打破原有的、已经形成习惯的、稳定的生活常规。而不少老年人参加了一些旅游活动后,身体出现了诸多不



适。这是因为旅游一方面让老年人感到疲劳,而且往往吃不好、睡不好。另一方面,旅游前后以及旅游期间的生活作息突然改变了,而老年人的适应能力比较差,因此旅游一趟回来后,不是血压高了,就是心脏感觉又不舒服了。

此外,老年人还要注意心态平和,不要过喜过忧,避免情绪大起大落,情绪的波动不利于养生。

有些老人不宜秋冻

1.患有脑血管疾病的老人受寒冷刺激后,交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大,血压升高,易引发中风。因此,脑血管疾病患者不宜秋冻。

2.患有心血管疾病的老人受寒冷刺激后,会使原本就有病变的心脏缺血、缺氧更加严重,从而导致心肌梗塞的发生。因此,心血管疾病患者不宜秋冻。

3.患有风湿性关节炎或类风湿性关节炎的老人,在秋季易感受风寒湿邪,常出现腿部胀痛、沉重感,或伴有肿胀、行走不便等症状。因此,关节炎患者不宜秋冻。

4.患有糖尿病的老人,受到秋凉刺激后,常并发血管神经病

变,表现为手足麻木、疼痛等,严重者可表现为坏疽。因此,糖尿病患者不宜秋冻。

秋季不宜过多洗澡

少洗澡。秋季老年人不宜过多洗澡,忌用碱性肥皂,以免因皮肤干燥引起皮肤瘙痒。秋季昼夜温差大,洗澡更易引起感冒等。

适度“冻”一下。很多老年人习惯蒙着头,紧紧裹着被子睡觉,实际上,秋季是连接冬夏的过渡季节,适度的“冻”一下,有利于老年人早日适应冬季的干冷天气。

适量多补水,忌流汗。秋季天气干燥容易引起上火,过量运动又容易引起流汗,丧失水分,应该适量多补水,忌流汗。

慎防阿尔茨海默病。阿尔茨海默病的诱发原因大多是心血管疾病,秋季天气转凉,外周血管收缩,血压波动大,寒冷刺激还会引起冠状动脉痉挛,影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。

心情开朗。这大概是秋季老人养生最重要也是最玄妙的一点了,老年人要多参加一些健身娱乐活动,与人多交流,保持心情开朗。

(九九)

·广告·

走红色之旅 享康养生活

专注党建、团建活动,拥有十年扎实经验的专业正规服务商

3.河北《西柏坡纪念馆》《西柏坡旧址》党建活动一两日方案

4.上海《中共一大会址纪念馆》《南湖革命纪念馆》党建活动三四日方案

5.江西《井冈山革命博物馆》《南昌起义八一纪念馆》党建活动四五六日方案

6.陕西《延安革命纪念馆》《枣园革命旧址》《南泥湾》党建活动四五六日方案

关爱老人生活,贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅!

康养旅游,送给爸妈的幸福心愿!

1.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进四川大凉山双

卧9日之旅

2.更多魅力中国城高端康养旅游专属系列——海南、广东、广西、云南等等

北京众仁国际旅行社有限公司

更多旅游方案请来电咨询,咨询热线:010-57222230 010-57222231

http://www.bjhsly.cn/ 北京红色旅游网



老年人由于情感、认知和家庭等多种因素,容易上当受骗。

近年来,退休老年人的诈骗案件不断高发。有权威调查显示,中老年人已成为电信网络诈骗、传销、谣言、食品问题等各类违法犯罪的主要目标人群。北京警方梳理出几种近期较为突出的电信网络诈骗犯罪类型,提醒广大老年群众提高警惕,确保自身财产安全。

天上不会掉“馅饼” 有的只是“陷阱”

警方提示:中老年人谨防电信网络诈骗
确保自身财产安全

□本报记者 闫长禄

冒充网络购物平台客服

此类案件中的诈骗分子从非法渠道获取了事主网购信息后,冒充卖家的客服人员给事主打电话,告知事主货物存在质量问题,要求事主加微信或其他联系方式指导事主进行“退款操作”,然后诱骗事主登陆虚假网址并填写银行卡账号及密码信息,诈骗分子在掌握了事主的银行信息后盗刷事主银行账号内资金。

民警提示:购物网站出现退货情况时,钱款都会直接退回到付款账户,不会要求事主通过其他方式进行退款操作。当接到自称是网店卖家客服人员电话或消息时,不要添加购物网站之外的联系方式,如有异议要在购物网站内部查询官方联系方式进行咨询,不要通过网络搜索到的电话号码进行联系,防止上当受骗。

各种理由要求好友转账汇款。

民警提示:遇到通过QQ或微信等社交平台要求转账汇款时,一定要通过其他途径进行核实,确认无误之后再进行转账汇款。当QQ或微信等社交账号有新好友申请的时候,即使头像和名字是认识的朋友也要通过其他渠道进行核实,确认无误后再加为好友。

北京市反诈中心提示广大群众,预防电信网络诈骗要做到“三不一多”,即:未知链接不点击,陌生来电不轻信,个人信息不透露,转账汇款多核实。在发现被骗后要及时报警,并按照公安机关的要求,提供真实有效的信息,配合公安机关、银行业金融机构开展相应工作。

免费邀请“健康讲座”

此外,北京警方介绍,随着年龄增大,身体机能退化,老年人在生理、心理上或多或少的存在一些问题。一些不法商家借此趁虚而入,通过免费邀请老年人参加“健康讲座”,或者在老年人多的地方经常和老年人聊天,时不时的开展活动赠送一些小礼品,向老年人推销所谓的“保健品”,甚至“包治百病”,从而达到敛财的目的。

民警提示:不法分子则伪装成保健品“推销员”抓住老年人“长寿”“害怕生病”“不愿去医院”等心理,夸大保健品效果,经常扮成“义诊”医生,免费测量血压等,说有“疾病”趁机向老年人推销保健品。天上不会掉“馅饼”,掉下来的只是“陷阱”。老年人生病后,要及时去正规医院就诊,要相信正规医院的诊断和治疗方案,注意个人看病信息资料保密,购买药品要到正规的药店购买并看是否有国家药字号、健字号、食字号批文,千万不要相信保健品药品等虚假宣传,贪图小便宜。遇到此情况请及时报警。

办理无抵押等贷款

此类案件中的诈骗分子冒充贷款公司工作人员向事主拨打电,询问事主是否需要贷款,并称可以办理无抵押、利息低、额度高、放款快的贷款业务。待事主同意办理后,让事主按照要求进行虚假申请贷款操作,之后告知已经申请成功,并将虚假贷款信息发送给事主,要求事主支付一定金额的手续费到指定账户以激活交易。待诈骗分子成功骗取事主手续费后,便不再与事主联系。

民警提示:申请贷款要通过正规金融渠道办理,不要盲目相信陌生来电。凡是在放贷前以任何理由收取费用的,都是诈骗。

网络冒充熟人诈骗

此类案件中的诈骗分子在盗取了事主的QQ号码后,浏览QQ里的聊天记录,判断好友与事主的关系,然后打着事主的名义以

北京名凡尚美装饰装修有限公司(注册号:110106018426559)经股东会决议,现拟向登记机关注销登记,清算组负责人:杨旭,成员:陈杨、杨旭。请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请债权。联系电话:杨旭13311405197、陈杨1381151120。 2019年10月8日

北京名凡尚美装饰装修有限公司(统一社会信用代码:110106018426559),不慎遗失营业执照正本,声明作废。

2019年10月8日