



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、血压或血糖比较高等，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。

·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

坚定追寻红色的理想，坚定火红的信念，凝聚团结的力量！

1.北京《没有共产党就没有新中国》党建活动一两日方案  
 2.河北《雄安新区》《雁翎队纪念馆》党建活动一两日方案

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！

开启候鸟模式：今年一起去海南过冬吧！  
 海南博鳌一线海景四星公寓包食住15天/30天  
 散步、慢跑、棋牌、健身、唱歌、舞蹈、书画、朗读、太极等

对老人来说，送什么都不如送健康！

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，钱款都会直接退回至付款账户，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。

## 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话，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，并将虚假放贷信息发送给事主，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

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。

**公告**  
 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13381151120。 2019年10月8日

**公告**  
 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