秋冬交替 老人如何健康度寒

专家：六类健康预警老年人要注意

在秋冬换季时，对老年朋友来说，不仅容易发生心脑血管疾病、肠道传染病，也容易受到呼吸道传染病的侵袭。那么，哪些疾病容易在秋冬时节“纠缠”老年人？我们又应该采取哪些健康对策度过寒冬？来看看专家如何解读。

当心流感和感冒并发症

秋冬交替时气温降低、昼夜温差变大，老年人最需提防的就是流感和普通性感冒的侵袭。专家指出，流感的最大危害是引发并发症，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肺炎。

勤保暖预防慢性支气管炎

慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的。一般而言，老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人，在冬天里都容易发作慢性支气管炎，而且容易发展成肺气肿，严重的甚至会发展成肺心病。专家提示，老年人如不及时增添衣物，在受凉的情况下容易引起慢性支气管炎的急性发作，病情严重的甚至会持续1到2个月，并且容易反复。

提防心脑血管疾病

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，因此冬天里老年人要着重提防心脑血管疾病。专家指出，秋冬气温低，人的基础代谢减慢，呼吸、心跳、血流速度放慢，负责指挥人体活动的神经支配功能出现变化，人的各种防御反射减弱，一旦再受疲劳、受凉、兴奋等因素影响，高血压、冠心病、心绞痛、缺血性中风等慢性病人极易发病造成猝死。

注意消化系统疾病

秋冬交替时，人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况，原有胃溃疡的患者也容易发病，一些暴饮暴食者以及原本肠胃功能就差的人容易出现胃部不适、消化不良，甚至会引发肠胃炎。专家建议，这个季节，老年人要注意预防消化系统的疾病，养成良好的饮食习惯，在食材的选择上也要多下功夫去研究，将食疗养生重视起来。

杜绝哮喘诱因

冬季是呼吸道疾病肆虐的季节，哮喘就是其中之一。专家指出，冬天天气寒冷，受寒冷的刺激很容易诱发哮喘；发生肺部感染也容易诱发哮喘。

需要注意的是，冬季很多地方包括家庭经常门窗紧闭，导致室内空气污浊，加上有的家庭养宠物，在宠物的皮毛以及其他过敏原的刺激下，也都容易诱发哮喘。另外，运动不当也可能会诱发哮喘。

多保养预防皮肤疾病

随着气候的变化，人的皮肤也随之变得干燥，患皮肤瘙痒症的病人随之增多，其中大多是中老年人。专家指出，秋冬时节，许多中老年人除了皮肤干痒，手足皮肤还会出现干燥、皲裂，十分难受。有些人足跟、足侧等处常易发生皲裂，裂口周围皮肤干燥、粗糙、增厚、发硬，裂得深时甚至出血，行走时足跟着地疼痛难忍，甚为不便，因此也要多加预防。

一诺装饰 YINUOZHUANGSHI 5周年庆典

首届“一诺杯”工艺挑战赛

活动时间：10月23日至11月13日

成立于2011年的一诺装饰设计有限公司，是一家致力于高品质人居设计与施工的企业，公司以奉献提升市民居住幸福感的家居精品为己任，为千家万户全力呈献改善生活品质的匠心作品和贴心服务，在县内外赢得了各类家装、别墅、工装、酒店、样板房等装饰业主的一致赞赏。

公司成立五年来，努力搭建成就员工的发展平台，始终与坚持梦想者同行，已打造拥有了一支技艺精湛、德高术精的队伍，特在公司五周年庆典来临之际举办首届“一诺杯”工艺挑战赛，推出专属新昌父老乡亲的家装工艺盛宴，与您共享公司发展的芬芳硕果！

一诺装饰公司将协助客户办理建设银行、农商银行装修贷款，解除你的后顾之忧！

典型案例 Typical Case

1 进店送好礼

活动期间，上门咨询的业主可享如下权利：前100位到门店咨询的业主可以获得家装红皮书一本

2 抢定礼

前10位业主赠送32寸液晶彩电一台
前11-20位业主赠送山地自行车一辆
前21-30位业主赠送电饭煲一个

3 下定礼

交5000元定金的业主，可抢得5000元的主材现金支票(仅40名)
交10000元定金的业主，可抢得10000元的主材现金支票(仅20名)

4 砸蛋礼

交纳定金的业主，均可获砸蛋券一张，100%中奖，万元家电豪礼等你拿

5 终极大奖等你拿

活动期间下单客户凭订单均可参与11月13日终极大奖抽奖：
特等奖1名：开工红包8888元
一等奖2名：西门子双开门冰箱
二等奖3名：西门子洗衣机
三等奖5名：扫地机器人
四等奖8名：电饭煲

最终解释权归本公司所有

86256668

活动爆破时间：2016年11月13日下午2点至6点
地址：七星街道七星路111号(万怡大酒店)

科勒 KOHLER 地址：人民西路138号 电话：86258885
马可波罗 Marco Polo 地址：江滨西路226号 电话：86240595
大自然地板 Nature 地址：聚基市场板材区158-160号 电话：86298068
诺贝尔瓷砖 中国瓷砖领导品牌 地址：聚基市场板材区90-100号 电话：86298299
梦天木门 高档装修，用梦天木门 地址：江滨西路432号 电话：86559868
ARROW 箭牌卫浴 地址：人民西路138号 电话：86258885
Benjamin Moore Paints 地址：上石滩30号 手机：13735251118
欧派 OPPEIN 整体衣柜 地址：鼓山西路134-136号 电话：86282777
JBL by HARMAN 智能影院 地址：峰州国南大厦五楼 手机：13906850276
友邦 Mso 集成吊顶 地址：鼓山西路154号 手机：13967509068
欧派 OPPEIN 整体橱柜 地址：新中路215号 电话：86036622
金牌厨柜 地址：南岩路569-571号(鲁翠山小区对面)电话：86768885
ROBAM 老板厨房电器 地址：人民西路160号 电话：86227969
鸿鑫灯饰生活家居馆 地址：泰坦大道红星装饰城A幢,B幢二楼 电话：86235895
双木林 硅藻泥 地址：人民西路102-9号 电话：86338828
雅洁五金 地址：聚基市场板材区101-102号 电话：86380662
DiAO 迪奥壁纸.窗帘 地址：江滨西路552号 电话：86220708
金正舒适家 三菱空调 威能地暖 纽恩泰空气能 地址：七星路108号 电话：86018458