

## 面对新冠肺炎疫情

# 家有老人需要知道的30件事

### 健康教育

#### 加强个人防护

1. 符合接种条件的老年人接种新冠疫苗,未全程接种的要全程接种,未接种加强针的要接种加强针。
2. 尽量减少外出,尤其是避免到人群聚集的封闭场所。
3. 确需外出时,一定要正确佩戴口罩。
4. 避免直接接触外部环境物体,勤洗手,注意手卫生。
5. 居家期间要定期开窗通风,注意体感温差变化。
6. 有条件时,可将老年人转移至另外一个房间,待通风结束、室内温度恢复后再返回。
7. 要保持心情放松,不要紧张,保证睡眠,规律作息。
8. 饮食规律,多喝水,尽可能避免吸烟饮酒。

#### 降低感染风险

9. 患有基础性疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可让家人代取药。
10. 关注政府和权威媒体发布的信息,不信谣不传谣。
11. 家人如果接触社会面比较多,减少非必要探视老人的次数。
12. 若有条件,可将感染者转移至其他住所,或用单独的房间进行隔离。
13. 家人和老年人都需要注意手卫生。
14. 感染者需与家人分餐并做好餐具消毒。
15. 必须接触时,建议双方佩戴N95口罩。
16. 做好共用空间的清洁消毒,特别是卫生间以及经常接触的物体表面,如门把手、水龙头等。
17. 注意观察老人的情况,有问题随时处理。

#### 感染后居家治疗提醒

18. 确诊新冠居家治疗的老年人要

每日监测生命体征,如心率、血压、呼吸频率等。

19. 有心肺基础病的老年人可同时监测指脉氧饱和度。
20. 家人要关注老年人的精神状态、食欲、大小便等。
21. 充分休息,保持充足睡眠。
22. 吃清淡及易消化的食物,少食多餐,不要一次进食过多,避免呕吐。
23. 结合体温和出汗情况适当补充水分,饮水要少量多次。
24. 老年人发烧时吃退烧药的剂量宜从小开始,降温要缓一些。
25. 可以使用对症类中成药,如果出现不适症状,建议停用。
26. 避免多种药物同时服用,要看清楚药物说明书。
27. 高血压患者要注意血压监测,调整降压药的用量。
28. 糖尿病患者注意监测血糖变化,防止低血糖。
29. 防跌倒,活动时最好要有家人的帮助。
30. 晚上去卫生间要醒后半分钟再起床、起床后半分钟再站立、站立半分钟再行走。

### 古诗欣赏

#### 望终南余雪

唐 祖咏

终南阴岭秀,  
积雪浮云端。  
林表明霁色,  
城中增暮寒。

注释:

阴岭:北面的山岭。

林表:林梢。

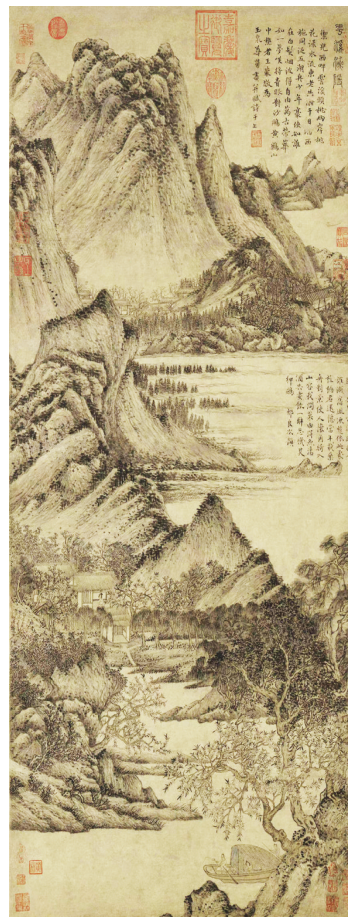
赏析:

这是一首应考诗,按规定是要写十二句的排律,祖咏只写了四句,不写了。考官很欣赏,要求他写满十二句。但诗人认为意思表达完了,不肯接着写。因为字数不够,考官没有录取他,但这首诗千古传颂,成为唐代山水诗的代表作。

“终南阴岭秀,积雪浮云端”,终南山位于长安南部,所以从长安城看到的是终南山的阴面,此时终南山的阴面山岭一片秀丽,“浮”字是说云层萦绕在山顶,这样山顶的积雪看起来就像浮在云端之上一样。这两句把终南山的秀丽和险峻完美地展现了出来。

“林表明霁色,城中增暮寒”,“霁色”,写的是雪后初晴的景色,“暮寒”则说明是夕阳西下时的景致。

树林的顶端被夕阳照射得明亮无比,但很快太阳就会落入地平线以下,诗人不禁感觉到长安城中也因傍晚来临而变得更加寒冷了起来。现代物理常识也告诉我们融雪天是吸热的,所以融雪天气温比下雪天气温更低,加之天色渐晚,就更觉得冷了。后两句从视觉转到感觉,把余雪融化时所带来的寒气描写得极为传神。



元 王蒙《花溪渔隐图》  
纵124.1厘米 横56.7厘米

## 严寒时节,中医如何温补阳气?

近期,不少人有这样的感受:不管穿得多厚实,手脚还是冷冰冰,一不小心还容易拉肚子或咳嗽,人也提不起精神。这到底是为什么呢?十有八九是阳气不足。

《素问·生气通天论》曰:“阳气者,精则养神,柔则养筋。”中医认为,阳气具有温养全身组织、维护脏腑功能、抗御外邪侵袭、主持气化开合、维持阴阳平衡的功能。阳气虚衰则机体的抗病能力下降,导致慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、哮喘等疾病。

#### 一、阳气不足的表现

##### 1. 食欲不振

阳气不足的人会出现食欲不振、消化能力弱的现象。这是因为阳气不足导致脾胃运化功能下降,患者要养成良好的饮食习惯,养护脾胃之气,让阳气渐渐充足。

##### 2. 身体怕冷

阳气充足的人通常手和脚都是热的,如果阳气不足,无法推动气血温养四肢末端,离心脏较远的手和脚就会感觉冰凉,比别人更怕冷。

##### 3. 精神差,易疲劳

如果阳气不足,生命活动能力就会降低,容易出现精神萎靡、疲劳乏力、头晕、面白无华等症状。

##### 4. 免疫力下降

阳气和免疫力是相辅相成的,当体内阳气充足时,就会为机体构筑一道坚固的屏障。相反,如果阳气不足,免疫力会下降,身体抵抗外邪的能力减弱,则会影响健康。

#### 二、中医护阳方法

进入寒冷的冬季,大自然处于“阴盛阳衰”状态,人体也不例外。此时养生的重点在于“固阳治寒”,即通过扶阳补虚



气,达到祛寒驱邪,增强机体抵抗能力的目的,使某些宿疾尤其是冬季受寒后易复发加重的疾病得以恢复。那么如何温补阳气呢?不妨试试这些护阳大法。

##### 1. 三九贴

三九贴敷是中医穴位贴敷的一种,指在中医理论指导下,于三九时节在人体一定的穴位上进行中药贴敷,药物透皮吸收后,刺激局部经络穴位,激发全身阳气,以预防和治疗疾病。三九贴是三伏贴的延续,可以预防慢性病的冬季复发和加重,对改善寒性体质也有积极作用。

##### 2. 中药足浴

足浴时,热水可促进药物更好地渗透进入人体,药力通过足部经络穴位通达周身,能起到调节气血阴阳、散寒通经的效果。

##### 3. 穴位按摩

寒冷的天气里,适当按摩相关穴位,可以疏通经络、活血化瘀、鼓舞阳气、促进新陈代谢。

如按摩足三里,可以改善血液循环,使手脚暖和起来,并能提高机体免疫功能,增强抗病能力;按摩关元穴,可补益阳气,对神经衰弱、失眠症、手脚冰冷等有较好的调理效果;也可以把双手搓热之后反复按摩腹部,能起到祛除体内寒气的作用。

##### 4. 艾灸

艾灸疗法历史悠久,艾草的药力通过穴位经络到达病痛之处,加之温热刺激,达到疏通气血、扶正祛邪、调和阴阳、温经散寒、温阳补气的功效。艾灸对肩周炎、颈椎病、腰椎病等骨关节痛症,以及痛经、哮喘、慢性胃炎等久寒侵体引起的症状有较好的调养效果。

##### 5. 多晒太阳

冬天晒太阳有助于钙的吸收、合成,还能提高免疫力,每次晒20分钟左右为宜。尤其要多晒背部,因为背部是人体督脉经过的地方,督脉主一身之阳,通过晒太阳可以有效提升体内的阳气。

##### 6. 避免熬夜

冬日阳气肃杀,夜间尤甚。熬夜最伤阳气,所以一定要保持充足的睡眠。早睡以养阳气,晚起以固阴精。

##### 7. 精神调养

阳气不足的人容易出现悲伤情绪,应学会自我调节心态,消除不良情绪。可以多到户外呼吸新鲜空气,适当进行体育锻炼以振奋阳气。

##### 8. 适当食补

中医养生学认为,生姜、韭菜、核桃仁、羊肉等食物对于提升人体阳气、祛寒暖身有积极作用,可根据自身体质适当食用。

### 生活知识