

一年中最热的时段来了

老年人平安度夏 日常生活有讲究

“进入‘三伏天’，一些老年人为了省电不开空调，怕浪费吃变质的剩菜剩饭，导致患病住院的例子屡见不鲜。

国药东风总医院老年医学科副主任杨勇提醒，老年人夏天不能太节省，伴有慢性病的老人更要注重自我管理，调整好自身状况。

■记者 唐晓玮



图据新华社

注意调整降压药，多喝水少吃盐

对于老年人来说(特别是大于80岁的高龄老人)，夏季发生体位性低血压的可能性多于冬季，容易造成跌倒和摔伤。主要原因是天热，血管扩张的时间和程度都会延长，对吃降压药的老年人，此时血压容易降低。特别是老年人血管的自我调节能力下降，发生体位性低血压的会多一些，有些老年人会因突然站立而跌倒发生骨折。

夏季对血压的影响也是因人而异的，一些重症、高龄、合并动脉粥样硬化病变的高血压患者在持续高温时血压不降反升，甚至发生心脑血管事件。

夏季人体的水分流失较多，高血压患者尤其需要注意，即使感觉不太热时也要多喝水，以防血液黏度过高，预防心脑血管事件的发生。补水要注意少量多次，避免一次摄入大量水分，造成心脏及肾脏负担过重。高血压患者应限盐，但不宜过度限盐，尤其是服用利尿剂的患者。同时要增加摄入含钾、钙丰富的新鲜果蔬。

避免忽冷忽热，可适当吹空调

夏季应避免把空调温度开得很低，从炎热的室外突然进入寒冷的室内，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，血压增高，会导致脑卒中、心绞痛

等心脑血管意外。在空调房间里逗留时间长了，一出门就是滚滚热浪，血管又会扩张，这样血压就不停地上下波动。

其实只要方法得当，老年人是可以适当吹空调的。需要注意的是：满头大汗别急着进入空调房，需擦干身子，等体温平复后再使用空调。进出空调房间要适当的增减衣服。空调温度一般控制在25℃至28℃，相对湿度在50%至60%，老年人不妨将温度再调高一两度，维持在27℃至28℃左右。

其次，老年人不要长时间待在空调房里，外出走走，运动出些汗有利于预防感冒。还要注意保持房间空气新鲜，定时给房间通风，让空气对流，至少早晚各一次，每次10至20分钟。

注意饮食卫生，预防消化道疾病

胃肠道疾病一年四季均可发病，但在夏季的发病率尤其高，细菌性食物中毒、痢疾、病毒性肠炎都极为常见。

夏季的高温环境会导致我们的新陈代谢速度变慢，部分组织器官的活跃度就会下降，胃肠也是如此，消化速度不够快，让很多人觉得吃饭没有胃口、浑身乏力、精神不振，在肠胃功能减弱的情况下进食生冷、吹空调，这些都会使肠胃受到刺激。对于有多种慢性病的老年人来说，更是其他慢性病急性发作的诱因。

另外，夏季天气闷热潮湿，各种病原体包括细菌、病毒、真菌、寄生虫等，处于活跃、繁殖速度加快期，容易污染食物和感染人体。饮食不洁也是诱发胃肠道疾病的重要原因。很多老年人生活非常节俭，当顿的饭菜放到冰箱，没吃完的水果(常见的西瓜)冰箱冷藏保存，这些都可能滋生细菌，导致消化道疾病。

在常温下，叶菜类的隔夜菜亚硝酸盐的含量明显上升，存在食品安全风险。从菌落总数来看，隔夜的凉拌菜更易滋生细菌，微生物数量呈指数型增长。

要注意饮食卫生，避免食用变质食物，剩菜剩饭应加热后食用，冰箱内食物存放不宜过久。以清淡、易消化食物为主，避免过多摄入油腻、辛辣、生冷食物。冷饮会刺激胃肠道黏膜，引起胃肠痉挛，老年人应尽量避免。

十堰市中西医结合医院名医堂主任中医师李国臣

自创“三五七”疗法中西医结合治疗疑难杂症

发现身边好中医

十堰市卫健委 十堰日报社 十堰武当中医医疗集团



人物简介

李国臣，市中西医结合医院名医堂主任中医师，十堰市十大名中医。从事中医工作35年，积累了丰富的临床经验，擅长中医辨证治疗脑血管病、糖尿病、冠心病等老年病和失眠、眩晕、疼痛、肿瘤等各种疑难杂症。

坐诊时间：周三全天、周六上午休息，其余时间均坐诊

坐诊地点：十堰市中西医结合医院二楼名医堂

文/记者 赵清
图/记者 刘成臣 通讯员 龚伟

行医35年来，李国臣临床经验极其丰富，攻克诸多疑难杂症，打造知名中医科室，不断提出新的学术课题，持续为中医发展发光发热。

中西医结合治疗疑难杂症

工作中，李国臣遇到不少疑难杂症，在临床诊疗中他逐渐发现，把中医辨证和西医诊断相结合，可以更好地治疗疑难杂症。

2018年，一名高龄老人因高烧不退，打针吃药不见效，家人带其到市中西医结合医院治疗。会诊后，李国臣建议进一步检查，系列检查后发现，这位老人不仅有低蛋白血症，而且胆道结石，还伴有肝腹水，多种疾病让这位老人食无味、寝不安。李国臣先给他开了几副中药调理胃，同时采用西医疗法给他消炎、退烧、补充蛋白等对症处理，然后让他服用鸡内金，化解胆结石，再逐步治疗肝腹水。在医院住了一个月，服用了二三十副中药后，老人身体逐渐恢复正常。

从医30多年来，李国臣接触了不

计其数的疑难杂症，每次治疗都有新的收获和感悟。李国臣说：“中医大夫手中的武器就是方药的组合和中药君臣佐使的合理化应用，对复杂的病情和疑难杂症，以及多种疾病共存的共病治疗起来优势明显。”多年实践证明，对患者进行诊疗时，用中医整体调节的方法，采取辨证论的个体化治疗方案，结合西医诊断，组建一个合理的方案，取中西医两者之长，对于疑难杂症的治疗往往能起到事半功倍的效果。

临床诊断将整体观念和辨证论治相结合

在临床诊断方面，李国臣将中医“四诊”与现代仪器检查相融合，运用整体观念和辨证论治相结合，对于特殊病症的诊治有良好效果。

“五脏既相互独立，又互有关联，在诊断治疗上应遵循中医的整体观念。同时也要因人因病和因证分析，这也对应了中医的另一个特点辨证论治。”李国臣说，辨证论治的关键在于从“八纲”中找到病人的“证”。他在后续研究中对传统八纲有了自己的领悟和体会，将阴阳提为总纲，将燥湿补充到余下六

纲，并将其总结为“概全”思维，即整体观念和辨证论治的结合。

自创“三五七”疗法效果好

经过多年的实践，李国臣形成了独特的“三五七”诊疗方法，同时坚持“三和”理念，提升诊疗效果。

“对于第一次接触的患者，我一般先开3副药，然后开5副，第三次开7副。”李国臣介绍，对患者的第一判断虽然相对较准确，但在开药时不要一次开很多，先“投石问路”，如果有效果，第二次就是对症治疗，第三次是巩固治疗，患者通过这三个阶段的治疗，基本能够取得良好的效果。“辨病和辨证相结合，这样治疗效果更持久，针对性更强，症状改善更快，对病人的身体负担和诊疗费用负担也更小。”

李国臣介绍，最新的神经免疫内分泌网为中医临床研究打开了一扇窗，生理-心理-社会医学三合一的模式为中医理念铺就了一条道路。他把中医前行方向深入到心理精神疾病层面，“这也是脑科学的奥秘，身心合一才是中医的根基，从而走向更深、更高的、更广的三合一(生理层面的气血和、心理层面的形神和、命理层面的天人和)境界。”