

特别关注

# 中老年人洗头 讲究细节不伤身

有些中老年人洗头后常常会出现一些不良情况,如头痛、头晕、头胀,严重的还会感冒。出现这些情况是对身体情况不了解和洗头方法不正确所致。由此可以看出,对中老年人来说,洗头是一件很有讲究的事,只有采取适当的方法和措施,才能预防危害健康的情况发生。下面就介绍一些中老年人洗头的正确方法。

## 3 不必每次都洗发液

虽然很多洗发液打着护发养发的名义,但其中的各种化学添加剂可一点也没少加,如果次次都用的话,一些皮肤敏感者难免出现头皮不适。

## 4 边洗边按摩

头部血管丰富,并且有许多重要的经络和穴位。

洗发时,用十指指腹自额上发际线开始,由前向后经头顶至脑后发际线,边洗头边按摩头皮,按摩10-15分钟,这个动作有很好的保健作用。

## 5 直立洗头最健康

平时洗头时,很多人喜欢用后仰的姿势,因为这种姿势不容易让洗发液进到眼睛里,也更容易呼吸。

其实,对于中老年人而言,采用身体稍微前倾的传统低头姿势相对比较

安全。因为,大部分中老年人都有颈椎退行性病变,脑供血自然不足。后仰洗头时,会过度扭曲颈椎,易引发椎动脉痉挛,从而导致动脉出血,甚至中风。

## 6 午后洗头最适宜

很多人习惯于睡前洗头,但湿发入睡会使人体内存聚湿气,让人第二天起床后昏昏沉沉,头痛乏力。

所以,中老年人最好在白天温度较高的午后洗头。若一定要在晚上洗,应尽量把头发擦干或吹干再睡觉。

## 7 洗完头发立即擦干

洗头时会有大量的水聚集在头皮,此时的头皮毛孔又是张开的,如果不立即擦干,湿气与空气中的寒邪结合,就会侵入头皮。

寒则凝滞,湿气也是一种阻止的力量,寒湿囤积头皮,头皮自然就没有气血的滋养,所以洗完头发后,要立即把头发擦干或吹干。(综合网络整理)

## 1 洗头别太频繁

头皮分泌的油脂可以保护头发,使之润泽,并显现出自然的光泽和弹性。过度清洗反而对头发是一种伤害。建议油性发质的中老年人,每2-3天洗一次;发质正常者,每周洗1-2次即可。

## 2 水温40℃为宜

中老年人洗头时,过冷过热的水都不好。过冷的水会使得头发上的油脂硬化,难于溶解,还会让头皮的血管急剧收缩,久而久之,还会诱发头痛。用比较热的水洗头,会使头发因受热而失去柔韧性,使头发变脆、易断。洗发时,最佳水温为40℃左右。

健身有方

## 保护膝关节得动起来

对于中老年人来说,保护膝关节不等于多休息少活动。以下几项锻炼项目也是有利于关节健康的。

**有氧运动** 推荐每天进行30分钟以上的有氧运动,包括快步走、休闲慢跑、游泳、骑自行车等。对于中老年人来说,不必一次完成30分钟的运动量,可以一天分三次进行,每次10分钟左右。

**柔韧性锻炼** 良好的柔韧性对于关节健康十分重要。比如可以一手扶着椅子或桌子,单腿站立,另外一只手拉起同侧的脚尖弯曲膝关节。通过拉伸来增强关节周围组织的柔韧性,避免受伤。

**平衡性锻炼** 此项锻炼可提高关节稳定性,防止跌倒。可在一个比较稳固的椅子后面用单足站立,尽力保持平衡,维持这个动作10秒,重复10-15次,换另一条腿重复这个动作。

**肌肉力量锻炼** 此项锻炼可增强关节的稳定性,有利于关节的健康。常用的方法有直腿抬高加强股四头肌训练、静蹲训练和抗阻力训练。据《健康报》

有此一说

## 没有“三高” 脑出血也能找上门

最近,65岁的陈先生在公园遛弯时,突然感觉一阵头疼,很快又缓过来了。之后的几天,陈先生反应变慢了很多,有时候喊他半天也不回应。儿子赶紧带陈先生到医院检查,做了脑部CT才知道,原来是陈先生出现了脑出血。陈先生很疑惑,自己没有“三高”,也没有明显的心脑血管疾病,为何也会脑出血呢?

医生介绍,有一种不是高血压引起的脑出血往往悄无声息,一旦发作,后果会很严重,发病原因就是脑淀粉样血管病。该病是中老年人非高血压性脑出血的一个比较常见的病因,并且随着年龄的增长,发病概率也会增加。

像陈先生这种脑出血并不是因高血压引起的,所以不会像高血压引起的脑出血一样,突发晕厥和出现严重的头痛。这种病症发生的早期,人的脑部血管因为被“淀粉样蛋白”给缠上,会出现大脑反应变慢、胡言乱



语的情况,又因为这一类人往往没有高血压的症状,所以很容易被忽略。

除了脑淀粉样血管病会引起脑出血以外,脑血管畸形、滥用药物、抗凝药、溶栓药等都可能引起中老年人脑出血的情况。

正确的预防方式是多吃优质蛋白和低盐、低脂、低热量的食物,多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素B、维生素C的食物,保持营养均衡。避免情绪激动、过度劳累,以防诱发脑出血。 □高敏

原来如此

## 天冷脚麻或是血管问题

冬天,不少中老年人会出现腿部疼痛、酸麻,还以为是年纪大了,肌肉骨骼老化,受不得冷。也有的以为是关节出现问题了,便去看骨科医生。实际上,他们中有相当一部分人是下肢血管出了问题。

如果出现脚部酸麻、冰凉、疼痛,走一段路就痛得需要停下来休息,排除关节炎、骨质疏松以后,很可能就是下肢血管出现了问题,得了下肢动脉闭塞症。

受年龄和基础疾病等因素的影响,人体血液中的脂质大量沉积在血管壁上,就会导致动脉粥样硬化、血管狭窄或形成血栓,引起血管闭塞。动脉硬化

闭塞的情况易发于下肢,这是因为下肢动脉血管离心脏比较远,平时人体活动时承重多,因此有60%-70%的动脉硬化闭塞发生在下肢,故被称为下肢动脉闭塞症。

动脉硬化闭塞的症状多见于以下特征:脚部总是冰凉,冬天的时候会更凉,这种冰凉不一定是双侧对称的,可能只是一只脚发凉,而且与气温低导致的肌体冰凉的感觉有所不同。

很多人以为患了下肢动脉闭塞症就应该让脚多休息,尽量坐着不动,这是不对的,应提倡科学地锻炼。患者可在能够承受的速度下快走,记录步行的

距离。如果路程越走越短,说明病情很可能在进展;路程越走越远,说明血管供血在完善。运动时间以每次50分钟为宜,一周至少三次,这对于肢体缺血有改善作用。同时要注意保暖,饮食上不宜油腻,多喝水。

冬天很多人喜欢睡觉前泡脚,而下肢动脉硬化闭塞患者是不适合泡脚的。泡脚一开始虽然觉得舒服,但会造成恶性循环。这是因为热水泡脚时远端血管扩张,组织新陈代谢加快,需要更多有养分的血液,但是由于动脉硬化闭塞导致养分供应不足,会加重缺血症状,故这类患者不宜长时间泡脚。 □张艳

吃出健康

## 老年人经常吃鱼 可保持大脑敏锐

老年人每周吃几次鱼可能对他们的大脑有益。一项新研究显示,吃适量的鱼,有助于预防可能最终导致痴呆的血管疾病。研究人员称,这是因为鱼肉中含有的欧米伽-3脂肪酸对大脑、血管和心脏健康有良好的促进作用。 □曹淑芬

不妨一试

## 腰部酸痛 热敷可缓解

不少老年人常感到腰部酸疼,医生多诊断为腰椎骨质增生或慢性腰肌劳损,属退化性疾患,尚无根治方法。采用下方热敷,颇有效果。

**方法** 取细黄沙1000克,洗净晒干,加入捣碎的花椒250克,粗盐250克,生姜(切成碎末)150克,混合在一起入锅中炒热,装进布袋中将口扎紧,热敷患处,每晚睡前1次即可。 □郭旭光

家庭保健

## 老友要想牙口好 刷牙漱口离不了

医生介绍,虽然老年人普遍存在牙龈退缩、牙周炎、龋齿等口腔问题,却并未十分关注,直到出现病灶才去就医。因此,老年人要注意维护口腔健康,并积极保持口腔清洁。

保持口腔的清洁与健康最有效的方法就是正确刷牙:避免拉锯式刷牙,上牙自上而下刷,下牙由下往上刷;牙刷毛要软硬适中,过硬会增加机械损伤,过软则清洁效果不佳;选用摩擦力较小的含氟牙膏;老年人每天至少刷一次牙。同时建议老年人每顿饭后都要漱口、使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻面(牙缝),避免细菌积聚。 □荣文笙

## 生活细节把好关 推迟老年性耳聋

影响中老年人听力的原因有很多,年龄是最重要的因素之一。60岁以上的人群中,一部分人会有一定程度的听力下降。70岁以上的人群中,这个比例会有所增加。但影响中老年人听力的不止是年龄,比如慢性病管理不佳,听力就会下降;服用耳毒性药物,包括氨基糖苷类抗生素、某些利尿药等,也会导致听力下降;噪音会在不经意间损害人们的听力;还有不良生活习惯,如电视机声音开得太大、嗜烟嗜酒等。

那么,该如何预防或推迟老年性耳聋发生呢?可以做到以下几点:1.避免噪音刺激,听耳机、看电视放低音量;2.积极防治高血压、高血脂等慢性病;3.慎用耳毒性药物;4.控制动物脂肪和内脏的摄入量,多吃富含维生素C和维生素E的食物,有助于清除致病自由基;5.戒除烟酒。如果发现听力明显减退,建议尽早到医院诊治。 □徐进 张秋颖

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。

文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。