

长寿之道

好性格能帮老年人更长寿



人们常说“性格决定命运”，外向开朗的人可能在社会中有更多的机会，严谨务实的人往往会得到更多人的信任。对于老年人来说，不同的性格也决定着在步入老龄后将会面临的健康问题，而“好性格”能让老年人更长寿。

研究发现，具备良好性格的老年人更容易接受“变老”。不仅高血压、糖尿病和卒中等疾病会对适应“变老”产生影响，老年人的性格特征也会对适应“变老”的过程产生影响。

过分敏感 警惕心血管病

医生表示，敏感对老年人有一定积极意义，如保持适当警惕性能较少被骗，但是过分敏感达到神经质程度，会降低生活品质。长期处于压力状态下，容易分泌更多肾上腺素，对血糖、心血管产生不良影响，加速身体衰老。

性格外向 更易融入新环境

研究指出，外向的人往往更乐观，能更好地调节情绪。进入老年，受限于身体技能的下降，很多人的活动时间、空间受到限制，社会交往的范围会被束缚。另一方面，部分老年人到异地子女家帮助照看晚辈，面对陌生的环境也容易产生压抑情绪。如果老年人性格外向，则更加愿意主动走出家门，与新环境中的人交好。

有此一说

关节好 人不老

长寿之人，身体的关节大都比较好。相反，关节不好，不仅会影响寿命，还会妨碍日常生活。想知道自己的关节是否“生锈”，可以通过以下办法验证。

剪脚趾甲 自己剪脚趾甲时，身体弯曲是否有不适感。如果弯曲时觉得很吃力，就要重视你的关节和骨质情况，当心关节炎、骨质疏松等疾病。

“鸭子步”行走 先缓慢下蹲到最深，然后像小鸭子一样左右腿交替蹲着向前行走。如果下蹲的过程中感觉膝盖前方有针刺一样的疼痛，或者觉得膝盖酸胀，说明膝关节的软骨、韧带可能有损伤。如果膝盖“卡住”动不了，或者觉得膝盖内侧或外侧明显疼痛，则说明半月板可能有损伤。

直腿抬高 被检查者双下肢伸直仰卧，检查者一手扶住被检查者膝部使其膝关节伸直，另一手托住踝部并徐徐将之抬高，直至其产生下肢放射痛为止。若腿抬高不足70度，且伴有下肢后侧的放射痛，应考虑患有腰椎疾病。 □黄应杰

生活提示

老年人清晨洗漱三注意



老年人在一夜睡眠之后，腰背部肌肉、筋膜、关节、关节囊及韧带等组织会处于僵硬、板结状态，被称为“晨僵”。此时，洗漱稍不注意，猛然俯身弯腰刷牙，腰部由平卧松弛状态变为弯腰弓背的姿势，就会骤然增加腰部负荷，特别是对平时已有腰伤、腰突症或腰痛的人影

响更大，稍不注意，易造成或引发腰突症发生或复发。

为此，医生提醒老年人，清晨洗漱时有三项注意：

起床后别急于做事 早晨起床后应先适度活动腰部。可在室内慢步走两圈，边走边甩臂，再前屈后伸及转动几下腰部，做几次下蹲起立。再用双拳或双手捶背、揉腰、拍腿几十下。

这样，可改善机体由平卧变直立状态后，全身的血液循环与肢体张力，以适应洗漱、排便等事宜。这些活动也可到户外完成，同样能起到热身作用。

避免腰痛发生 洗漱时应先将膝

习移动支付等。那些性格开朗的老年人往往更容易接触新事物，在心态上更加年轻，沟通能力、学习能力和接纳新事物的能力较强。

尽职尽责 生活更规律

医生表示，尽责的老年人往往生活更规律，会关心自己和身边人的健康状况。但需注意，过度尽责，如对子女的事情大包大揽，则会给自己带来额外压力。医生建议，老年人要大胆相信晚辈处理问题的能力，可以与他们进行探讨和交流，但不必过分干预。

易接受新事物 大脑衰老慢

时下，仍然有些老年人凭着自己曾经丰富的社会阅历而对新鲜的事物避而不谈，甚至会轻视、否认新事物。医生表示，很多老年人依旧坚持学习新知识、新技能，如使用电脑和智能手机，学

和蔼可亲 预防压力过大

研究显示，与性格暴躁的老年人相比，拥有和蔼可亲品质的老年人更容易赢得好人缘，身边的朋友可能会更多。但医生提醒，若只为维护和蔼可亲的形象，即使承担着很大压力也不愿意表达，很可能造成负面情绪的积压，对免疫系统造成负面影响。医生建议，要接受情绪在适当范围内起伏，一个人的情绪并不是一成不变的，适当的情绪宣泄能有效缓解心理压力。

医生提醒，不同性格的老年人在面对“变老”时会表现出不同的特征，要抓住重点问题，结合自身性格特点找到“安度晚年”的路径。 据《生命时报》

健身有方

做做“六转操” 增寿保健康

生活中的一些保健小动作做起来很简单，若能长期坚持有延年益寿的功效。尤其是老年人，不妨学学下面这套“六转操”。

转腰 适当进行腰骶部活动，可促进胃肠蠕动与消化液分泌，治疗便秘。站在地上，两腿分开，双手叉腰，腰向前弯，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。

转头 先抬头尽量后仰，然后慢慢低头，下颌尽量贴近胸前，使颈背肌肉拉紧和放松。头部缓慢进行圆周运动，并向左右两侧倾斜10—15次。再将腰背靠在椅背上，两手在颈后抱拢片刻。

转膝 双脚并拢站立，微微下蹲，双手按住膝盖，先按顺时针转30圈，再按逆时针转30圈，做2次。

转踝 盘坐床上，一只手握住脚踝，一只手握住脚掌，缓慢转动；或坐在椅子上，脚尖着地，以脚腕为轴转

动；每次左右各转100下，早晚各1次。

转肩 借助上肢运动，转动肩关节。运动时将上肢向前、后、内、外各摆动10—20次，以带动肩关节的运动。每天坚持摆动3—4次，摆动范围由小到大。

转手腕 先将右臂伸直上举，手腕放松，五指呈自然状态，朝右外侧带动手腕。注意不要用力，轻轻摇、转，环旋30—50次；再换左手，环旋相同次数。

□田晓彦



疾病提醒

耳朵不好也会摔倒

在大多数人看来，耳朵是用来听声音的，其实它还有一个重要功能，就是维持平衡，这主要靠耳朵里面的前庭器官。比如大家坐在车上，即使闭上眼睛不看向窗外，也能感觉到车是在加速、减速还是转弯，这就是因为前庭器官起了作用。耳朵可以说是人体平衡系统中最重要的一部分感受器官，正因如此，耳朵不好，也容易摔倒。

如果前庭器官出了问题，人体会出现各种前庭功能障碍，比如有些老年人会晕乎乎的，还有些人睁开眼睛时会感到天旋地转，闭上眼睛也会觉得自己在旋转，甚至有些人还可能呕吐。

前庭器官也会随着年龄的增长逐渐衰退。有些老年人走路颤巍巍的，一检查，身体没什么毛病，就有可能是前庭器官出了问题。

头晕走路不稳的老年人，要先去神经内科、心血管内科检查，在排除神经及心血管问题后，不要忘了去耳鼻喉科检查一下。 □刘博

感到精神差 莫忘测体温

发烧往往是许多感染性病变的信号，但由于老年人的体温调节系统对病变的反应比年轻人迟钝，神经系统对发烧的感知反应力下降，因此当老年人自身感知发烧时，往往病变已很严重。

研究显示，近五成的发烧老年人未能引起家人或医生的关注。

研究人员认为，基于老年人时常不知道自己正在发烧，所以有必要提示家人，当老人出现情绪低落或稍有不舒适时，应让其测试体温。老年人常见的发烧病患为肺炎、泌尿系统感染、支气管炎、前列腺炎和流感等。

老年人体温程度同病情风险成正比关系，也就是说体温越高则患有潜在病变的可能性越大。比如，当体温在38.2℃时，老年人患重病的风险比体温在37.7℃时高五成；当体温在38.9℃—39.4℃，患重病的风险要高出七成多；若体温超过39.4℃，其重病危险可比体温在37.7℃时高出七倍以上。 □刘凯

家庭保健

常按膻中穴 天天好心情



胸口部位有一个穴位——膻中穴，俗称“出气穴”。膻中穴位于胸部中心，在两乳头连线的中心处。按摩膻中穴的方法有揉法和推法两种，可以用中指指腹每天早晚按揉100次，也可用双手拇指指腹自膻中穴向外推100次，能起到愉悦身心的作用。 □梅子

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。

□胡安仁