

特别关注

## 老年人按摩 这些误区要避免

近年来,不少中老年人开始重视日常保养,中医推拿按摩逐渐成为老年群体的热门项目。按摩可以疏通经络、缓解腰酸背痛,还能增加血液循环、增强身体代谢,但对于身体机能处于下降期的老年人来说,有些关于按摩的注意事项一定要提前了解。

**背部。**人的背部皮下蕴藏着大量免疫细胞,对背部按摩拍打,可促进血液循环,安心安神,还能提高免疫力,帮助预防感冒。

**腋窝。**腋窝蕴藏着丰富的血管、神经、淋巴结,常按摩可以刺激神经体液循环,使全身器官能享受到更多的养分与氧气,对心脏和肺最为有益。

**肚脐。**对腹脐部按揉刺激、调理,具有调和气血、舒肝利胆、通利三焦、防病健体的作用。

### 这些常见按摩误区要避免

尽管按摩是比较受欢迎的养生保健手段,但也不是任何条件下能随便进行的,更不能随便选择力度、频率以及按摩部位。以下这些误区,在按摩时要特别注意。

按摩的频率和力度不是越大越好,按摩时要注意频率不宜过高,也不要盲目追求大力。按摩要注意循序渐进。

如果使用按摩器,最好先试10分钟。如果身体没有出现什么不适感,再适当延长按摩时间,每次以20分钟为宜。如果在按摩中出现弹响,并且疼痛在20分钟后没有缓解,就说明按摩力度偏大,需要休息和治疗。

按摩时这些部位要避免 按摩时会对血管和器官产生一定压力,面对一些较为脆弱和重要的部位,切忌随便进行按摩。按摩时要避开眼睛、后脑勺、大腿根等部位,如果按摩压力不合适,可能影响身体健康,甚至产生永久性损伤。

身体明显不适时前往正规医院就诊 如果老年人出现骨骼问题,切忌暴力按摩推拿,避免病情加重。如果感到自己肌肉、关节长期不舒服,最好前往正规医疗机构的推拿或康复科进行检查,确认造成不适的原因,再对症治疗。前往按摩场所时,一定要确认其是否有相关资质,按摩师是否有相关证件。

□李建民

预防癌症

## 学起来 癌症最怕你这样做

世界卫生组织认为,30%-50%的癌症可通过消除或尽量减少接触危险因素来预防。约三分之一的癌症死亡源自于烟草使用、超重和肥胖、含酒精饮料消费、低膳食纤维摄入和缺乏身体活动。因此,健康的生活方式才是防癌重点。

### 做好以下几点 帮你精准防癌

**戒烟** 烟草使用是最重大的致癌风险因素。与不吸烟的人相比,吸烟者发生多种癌症的风险大大提高。被动吸烟一样影响健康。

**饮食合理均衡** 平时要注意多吃新鲜蔬菜、水果,适量吃坚果,不吃霉变食物,不吃或少吃腌制及熏烤食物。不饮酒最好,如饮酒,应限量,切忌酗酒。

**坚持规律运动** 适度的身体活动不仅会增强体质,也会减少罹患癌症的风险,还有助于维持健康体重,身体脂肪过多会增加癌症的发生风险。成人每周应进行至少150分钟中等强度(相当于快走)或75分钟高强度身体活动,并减少静态活动,诸如坐、躺等。

**定期体检** 早发现、早治疗,癌症可以获得良好的治疗效果。

□李洁



医生提醒

## 老睡不着? 小心心梗找上门

长期失眠容易诱发心肌梗死,最近发表的一项荟萃分析再次证实了这一关系。该研究汇总9项观察性研究,对超过118万成年人平均随访9年的数据进行分析。结果发现,相较于没有睡眠障碍的人,失眠人群发生心肌梗死的风险升高69%;每晚睡眠7至8小时,心肌梗死风险最低,睡眠低于5小时或超过9小时,心肌梗死风险都会明显升高;在糖尿病患者中,伴有失眠可使心肌梗死风险翻倍。

研究者指出,失眠应该被视为心肌梗死的一种危险因素,列入心血管疾病一级预防清单之中。因此要确保每晚7-8小时高质量睡眠。

### 这些状况都算失眠

- 入睡困难,从准备睡眠到入睡超30分钟。
- 睡眠维持障碍,就是睡不了整觉,中途醒来2次或更多。
- 总睡眠时间减少,通常少于6.5小时。
- 可能早醒、睡眠质量下降,以及日间功能障碍等。

### 睡不好觉 试试这样做

避免嘈杂的噪音,保持黑暗的卧室、适宜的温度与湿度,干净舒适的枕头被褥等。注意睡前4-6小时避免接触兴奋性物质,比如饮用咖啡、浓茶或者酒精,以及吸烟等。睡前避免剧烈运动、暴饮暴食,或者看恐怖片等容易使大脑兴奋的事情。

□刘健

### 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:chizhengwei@126.com。

有一说一

## 少吃盐或有助于 预防糖尿病

患糖尿病风险较高的人通常会避免吃糖,一项新研究表明,少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

美国图兰大学等机构的研究人员近日在美国《梅奥诊所学报》上发表论文说,他们调查在英国生物医学数据库登记的超过40万名成年人的盐摄入量,在接近12年的随访中,参与者中逾1.3万人患上2型糖尿病。调查发现,与“从不”或“很少”向食物中添加盐的人相比,“有时”“经常”或“总是”向食物中添加盐的人患上2型糖尿病的风险分别高出13%、20%和39%。

研究人员说,这表明高盐摄入与患2型糖尿病风险增加有关,少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。目前尚不清楚为何高盐摄入会与患2型糖尿病的风险有关,可能是因为盐会促使人们吃得更多,增加肥胖、炎症等风险,进而引发糖尿病。接下来,他们将开展临床试验,控制参与者的盐摄入量并观察效果。

据新华网

长寿之道

## 八大健康习惯可减缓人体衰老速度

据英国《新科学家》网站报道,美国哥伦比亚大学科学家开展的一项新研究发现,不吸烟、定期锻炼以及控制胆固醇等8种健康习惯可能会延缓衰老速度,使人的生理年龄比实际年龄年轻。

美国心脏协会此前提出“生命八要素”帮助人们改善心血管健康。马卡里姆团队评估了6500多名参与者遵守这份清单的情况。

研究小组发现,最遵守“生命八要素”的参与者的生理年龄平均比其实际年龄小6岁;而最不遵守八要素的参与者的生理年龄平均比其实际年龄大4岁。

马卡里姆指出,遵循“生命八要素”可以减缓身体的衰老过程,而这会带来很多好处,包括延长无病年限、降低过早死亡的风险等。

未来,医生可以监测一个人对“生命八要素”的遵守情况,以衡量他们的生理衰老速率以及心脏健康状况,从而促进早期干预和预防。

据《科技日报》



### 八大健康习惯

- 每周进行至少150分钟中等或75分钟剧烈的体育锻炼。
- 均衡饮食,多吃蔬菜、坚果和瘦肉蛋白。
- 不吸烟。
- 每晚保证7-9小时睡眠。
- 保持健康的体重。
- 控制胆固醇。
- 控制血糖。
- 控制血压。

应季养生

## 立冬后养生讲究“藏” 起居防“五寒”

立冬过后,气温下降趋势加快,宜及时添衣保暖,顾护人体阳气。那么,立冬时节应如何防寒保暖?要预防哪些冬季常见疾病?

**防鼻塞** 立冬之后“凉燥”更明显,鼻塞成了许多人的大麻烦。不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

**防颈寒** 颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。穿立领的服装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对于预防高血压病、心血管病等都有

一定的好处。

**防肺寒** 风寒感冒是冬日最常见毛病。症状较轻的,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康。”温服后上床盖被,微热而出小汗。

**防腰寒** 腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。可以两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50-100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒 可以经常做足浴。足浴要

注意3点:一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;二是时间,每次浸泡20-30分钟,不时添加热水保持水温;三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2-3分钟。

此外,冬日阳气肃杀,宜早睡晚起。早睡以养阳气,迟起以固阴精,保证充足睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。立冬后天气逐渐转寒,易伤人体阳气,而阳气根源于肾,故寒邪最易中伤肾阳。因此立冬后宜多食养肾食物,以提高人体御寒能力。肾阴虚者,可多食海参、枸杞子、银耳等食物;肾阳虚者,宜多食羊肉、韭菜、肉桂等。

据人民网