

## 特别关注

腰酸背痛走路不便  
脊柱衰老要早预防

为什么人老了会“矮三分”?这可能是脊柱老化的表现。脊柱退化是引起老年人变矮的主要原因。“矮”与腰椎、颈椎、胸椎都分不开,其中影响最大的是腰椎老化所致的腰椎间盘突出症。

伤腰动作要少做:弯腰提重物时,腰椎和腰部肌肉感受到的压力是直立时的数十倍,平时应尽量少做或不做。走路要挺胸抬头,耳朵、肩膀、屁股呈一直线,把腰部打直,切菜时可以把砧板垫高,避免腰部过度屈曲。

## 颈肩疼痛麻木 走路经常绊脚

老人感到脖子僵硬酸痛、手麻,甚至走路不稳,步态笨拙,有脚踩棉花感,都是颈椎病的表现。颈椎用久了,肌肉力量会下降,如果颈椎长期处于不良姿势、过度劳损,会加速颈椎老化,如果颈椎老化出现骨质增生,会对脊髓产生压迫,导致脊髓受压或缺血,造成颈椎病。

## ■保养建议

荞麦皮枕头很好:传统的荞麦皮枕能够在很大程度上回弹缓冲,相较于高枕、硬枕更适合老人使用。

在家做颈椎锻炼:自然站立,全身放松,头颈部向前伸(低头动作)、后仰(仰头动作),轻轻转动数次,缓解颈椎疲劳。日常可热敷颈椎关节,同样有助

于缓解不适。

## 含胸驼背 胸部不适

胸椎老化也会随年龄增长而出现,在一定外力作用下,如久坐、久站、体力劳动较多等,也会增加胸椎老化的可能。胸椎老化最明显的症状是含胸驼背,严重者胸部会出现不适感。当出现胸闷胸痛、腰背部麻木酸痛、脊椎侧弯(双肩高低不平)时,要提高警惕。

## ■保养建议

拉伸胸椎很重要:准备一张靠背椅(椅背高度不超过老人坐下时的肩胛骨位置),坐下后用右手扶靠椅背,向右侧转身体(左手扶住右膝以助旋转)维持20秒,身体回到原来位置,再转向左侧,如此反复,尽量把胸廓拉开。也可以找家人帮忙做胸部拉伸,老人坐下,双手交叉放在枕骨抱着头,家人站在老人身后,用一侧膝盖顶着老人背部,双手将其肘部向后拉30秒。

保持良好姿势:老人要培养自己下意识的习惯,挺直肩膀并且坐直、站直,走路要昂头挺胸,在家看电视要避免懒散的姿势。

□王海洋

## 健康饮食

泡陈皮选好4个搭档  
功效更强

陈皮有着很高的药用价值。陈皮泡水选好搭配,可以把陈皮的作用发挥到极致,增强其功效。

陈皮+胎菊 胎菊中含有多种氨基酸和丰富的胡萝卜素、维生素,配合陈皮泡水喝可增强人体免疫力、健脾润燥,还可以改善肝血不足、视力下降等。适合湿热互结者,口渴不欲多饮、大便泄泻、小便短黄的症状。

陈皮+生姜 生姜性温,有解表散寒、温中止呕、温肺止咳的作用,结合陈皮泡水,可祛除体内寒气,起到行气导滞、健脾利湿、温化寒痰、温中止呕的作用。适合食欲不振、恶心呕吐、咳嗽痰白者。

陈皮+山楂 陈皮具有调中和胃、理气化痰的功效,山楂具有消食、活血散瘀的功效,两者一起泡水喝,改善消化功能,缓解胃胀痞满等不适症状,适用于饮食积滞者。此外,山楂、陈皮同用还具有疏肝健脾宣肺的功效,可用于肝火旺盛、脾气瘀滞、肺气不畅等症。

陈皮+红枣 可补中益气、理气健脾、养血安神。红枣性温,具有健脾益胃、补气养血、安神解郁的功效,和陈皮一起泡水喝,健脾胃效果会更好,同时还能起到补中益气、理气健脾、养血安神的作用,可用于消化不良、腹胀、腹泻、贫血、心神不宁、失眠等症。

□贾晓玲

## 腰部僵硬酸痛 无法正常弯腰

不少老人常出现间歇性或反复性腰疼、腿疼等,多是腰椎退变的信号。在腰椎发生疾病前期,多以腰椎及腰部软组织酸痛、胀痛、僵硬,时不时有疲乏感为主要症状,有的老人还会出现无法正常弯腰的情况,伴随腰部疼痛、发僵、麻木等。如不注意,后期可能出现腿腿疼痛以及臀部、下肢、足部的疼痛麻木、间歇性跛行等症状。早期预防可以延缓或阻止疾病发生。

## ■保养建议

平时练练腰背肌:预防腰椎老化的关键是锻炼。老人可在家练腰背肌,比如双手扶墙、抬头挺胸、下肢向后踢腿等。强度较大的锻炼方式有飞燕点水姿势,抬起头、颈、胸及双下肢,两臂后伸,让腹部着床,身体呈弓形,重复50遍,每日3次,运动前一定要做好热身,防止腰部肌肉拉伤。

## 运动健身

老年人运动  
要这样做

正月过去,天气转暖,不少老人想适当运动一下,保持健康。

老年人平时应时常监测体重变化,使体重保持在适宜的稳定水平,寻找适合自己身体情况的运动方式,通过有针对性的身体锻炼、注意安全,可以有效、显著地降低跌倒的风险。比如,在保证安全的前提下,进行动态及静态的平衡练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等,常见的有太极拳和太极剑、瑜伽、舞蹈等。太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动。

注意,老人不要尝试过于激烈的运动如快跑等。此外,如果有冠心病、糖尿病、骨关节病等,或者年龄超过80岁,应咨询营养师或医生相关注意事项。

□李洁

## 疾病预防

## 颈动脉长了斑块 还能逆转吗?

颈动脉斑块。这足以说明合并颈动脉斑块,将显著增加心血管事件风险。

## 降脂药是对付斑块的“杀手锏”

积极改善生活习惯和合理应用降脂药物,可以有效减缓、缩小颈动脉的内、中膜增厚,促进不稳定斑块转变成稳定斑块,减少脑梗死的发生概率。

研究指出,应用降脂药物最大限度地降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)水平,可稳定和消退颈动脉斑块。他汀是目前临床最常用的降脂药之一,可显著降低LDL-C水平。多项研究也证实,合理应用他汀类降脂药,可以帮助慢性冠心病或急性冠脉综合征

相对而言,其危害程度较低。若仅为单纯性舒张压升高,说明大动脉弹性尚可,器官受损程度较轻。因此,在高血压治疗中,对收缩压(高压)的控制至关重要。

老年高血压的主要特征为收缩压(高压)升高,而舒张压(低压)正常或偏低。大部分老年人对较低的舒张压具有较好的耐受性,且舒张压对降压药物的敏感性较低。因此,在降压治疗过程中,主要调控目标是使收缩压达到标准,可相对忽略舒张压,除非出现显著的低血压症状。

在药物选择上,利尿剂(如氢氯噻嗪、呋达帕胺等)对降低收缩压效果显著,是老年高血压的基础治疗药物,可与其他降压药物联合应用。但利尿剂会影响电解质代谢,因此在用药前需检测电解质水平,特别是血钾状况,低血钾患者禁用。

□曾卫华



高血压  
/低血压  
哪个危害大

## 中医养生

## 艾灸虽好 也有禁忌



艾灸已经成为不少人青睐的养生方式,艾灸虽好,但也有注意事项。

很多老年人怕冷,这是阳气不足的典型表现。艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量,施以适度的温热刺激,通过经络传导的方式,达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质,以达到强身健体的目的。

艾灸前,先了解以下禁忌:

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸,如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

高热、昏迷、抽风期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

极度疲劳,过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。

无自制能力的人,如精神异常的患者等忌灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物,艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡,灸后要多喝温开水以协助排毒,禁忌喝冷水。

□李永杰

## “改善生活方式”这根弦不能松

研究认为,生活方式干预能否消退或稳定冠脉斑块“尚不明确”。但坚持健康饮食和运动依旧是有好处的。

对无症状、无危险因素的颈动脉斑块患者来说,若能长期坚持合理膳食、适当运动、戒烟限酒、控制体重等,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)< 2.6mmol/L,就无需吃降脂药。

□汪芳

## 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。