

长寿老人有特点



腿脚强健行动自如，牙齿健康吃嘛嘛香，睡眠充足活力满满，心态放松笑口常开……
有这些特点的老人往往身心健康，更加长寿幸福。

腿强壮 ———> 五个动作延缓腿衰老

山西省中医院骨科任光霞：所谓“人老腿先老”，想要日常养腿，延缓腿衰老，不妨试试这五个保健动作。

干洗腿：双手抱紧大腿，从大腿根部向脚踝轻轻按摩，再按摩回大腿根部，重复15~20次，可以增强关节灵活性、腿部肌肉和行走能力，预防下肢静脉曲张、

水肿、肌肉萎缩。

摆动腿：一手扶住墙面，对侧腿向前摆动（向前上方勾脚尖），再向后摆动，80~100次，可预防下肢肌肉萎缩、无力、麻木等症状。

搓腿肚：两侧手掌夹住腿肚，来回旋转揉搓20~30次，对侧操作方法相同，共6次，能起到疏通血管、强

筋健骨的作用。

揉膝盖：两脚平行站立，膝盖稍微弯曲下蹲，双手放在膝盖上，顺、逆时针各揉20次，有助于治疗下肢无力和膝关节疼痛。

拉脚趾：坐直后伸直双腿，身体向前弯曲，用双手拉脚趾20~30次，可以增强腿部、腰部、脚部的力量。

牙健康 ———> 日常妙招缓解牙疼痛

山西中医药大学附属医院针灸一科张晓敏：酸甜苦辣的美食刺激引起牙痛，影响进食和身体状态，这些日常妙招有助于缓解牙痛。

绿豆甘草饮：若是牙痛剧烈，牙龈肿胀明显或颜色红赤，碰触或刺激后疼痛加重，可取绿豆100克、甘草15克水煎，频频饮用，有助

清热泻火、消肿止痛。

二冬大米粥：牙齿隐隐作痛，时发时止，按压后疼痛反而减轻，可取麦冬、天冬各50克，大米100克一同煮粥，每日服用1~2次，能起到滋阴降火止痛的效果。

四味药漱口：单独使用花椒、丁香、乌梅、五倍子（30克）或等量混合研为细

末，直接塞或咬于龋洞和牙龈间，或用醋调煎煮10分钟，待温度适中含于口中，3~5分钟后吐出。

棉棒压耳朵：耳朵上的穴位相对集中，在家自我按摩可以不拘泥于穴位，用棉棒或指端在耳部进行点、压，发现痛点时着重按压，每处1~2分钟。

睡得香 ———> 放松身体配助眠食疗

广东省中医院大学城医院老年医学科呼吸专科林翠翡：良好睡眠是身心健康的重要保障，也是保持大脑活力、认知功能的基础。老年人每日需要6~8小时睡眠来满足机体所需。

跪坐后仰放松：白天久坐或久站，睡前两小时可以尝试跪坐一会儿。手臂伸直撑在臀部后侧，上身慢慢向

后仰，保持30秒后还原，重复3~5次，老人也可以借助椅子或沙发作为支撑，向后伸展，有益于放松身体、舒缓情绪、促进睡眠。

刮眉握拳拍脚：刮眉刺激攒竹穴（眉头凹陷中）可以改善大脑气血，缓解紧张疲劳，促进睡眠。握拳刺激劳宫穴（握拳屈指时中指指尖处）有助清心火、安心神，

改善失眠、神经衰弱等。拍脚踝刺激三阴交（内踝尖上3寸）能够宁心安神、健脾益肾补肝，改善睡眠。

酸枣仁豆汤：浸泡少许酸枣仁、绿豆30分钟，炖煮约1小时，酌加冰糖，体质寒凉者可换为赤小豆。酸枣仁具有安五脏、宁心安神等功效，久服轻身延年，改善烦躁难眠多梦、出汗口渴等。

心态稳 ———> 及时调整别让焦虑靠近

中南大学湘雅二医院老年医学科李艳群、欧尽南、张孟喜：老年人的焦虑善于伪装，常表现为“这里不舒服，那里不舒服”的躯体症状，容易忽视。

三类老年人群更容易焦虑。一是性格急躁、要强、完美主义、保守、悲观的老人。二是空巢、失独、农村留守的老人。三是生活保障不高、躯体疾病缠身的老人。

不让焦虑近身：老人首先要知晓心理健康知识，消除偏见；接下来管理好基础疾病，定期随访，学会管控疾病，促进心理健康；从家人、朋友、社区寻求或接受足够的关心、支持和关注。

常锻炼焦虑少：参加适合自己的体育锻炼，不仅强身健体，而且有益心理健康。老人锻炼往往是群体性活动，是老人社交生活的一

部分，得到同伴支持，锻炼本身也能改善情绪。

及时排忧解难：除了积极参加锻炼，老人还可参与社区的老年团体活动，在发展爱好时找到真正的兴趣所在，填补退休生活带来的空虚感，或与同伴倾诉烦恼，找到志同道合的三两好友排忧解难。**摘编自《守护老年健康——常见老年综合征应对指导》**

■保健提示

老人干家务用这些工具

广东省中医院骨科 林定坤 蔡颖怡

不少老年人因为干家务活出现病痛，长时间仰头晾晒衣服诱发颈椎病，每天提塑料袋导致手指痛，弯腰搬桶诱发腰痛……日常合理使用这些“家务好帮手”，就能减少劳损，保护健康。

平地晾衣架：筋骨退化的老年人，以及部分颈椎病人（先天性椎管狭窄、退行性椎管狭窄、脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病、颈椎椎体不稳者），避免仰头是日常养护颈椎的重要措施之一。

比起悬挂式晾衣架，挑选高度适配的平地晾衣架，可在平视下晾晒衣物，有效避免长时间仰头。有条件也可以选择升降晾衣架，晾好衣服再升高晾衣杆。

折叠买菜手推车：不少老年人有手指咔咔响、疼到伸不直的经历，除了经常干家务活，长时间提塑料袋购物，手指负荷过重，也是常被忽视的重要原因。

老人外出购物时，不妨带一辆可折叠的手推车，购物后打开小车，将以往拎在手里的东西放进去，从而减轻手指负重，避免慢性劳损诱发疼痛的情况。

带轮和杆的拖桶：由于传统的桶没有轮子，不少老人选择单侧手拎起来，或直接弯腰抬起搬运的错误姿势，导致腰部过度受力，引起损伤。

此时不妨改用带有滑轮和拉杆的拖桶，借助轮子，老人就可以比较轻松地拖拽拉杆搬运。

春捂搭配这些小动作

北京中医药大学东方医院
推拿理疗科 国生 季伟

近来晨起、夜间温度较低，但身体皮肤腠理已变得相对疏松，抵抗风寒的能力有所减弱，容易发作疼痛性疾病。因此不仅要“春捂”，还要加一些锻炼的小动作。

捂头+梳头耸肩 外出最好戴帽子或围巾，避免寒邪损伤头颈的阳气。双手四指（除拇指）从前额点按到后枕部，微微酸胀为宜，再四指张开梳头；单手紧贴颈部肌肉，轻轻提起；头颈尽量向上拔伸，抬肩贴近耳垂，停顿两秒后放下，尽量舒展一些。每个动作2~3分钟，可以在升提阳气的同时增加头颈部血液循环，降低颈椎病、脑供血不足、失眠等风险。

捂腰腹+转腹搓腰 不穿短款或低腰的衣服，体质弱的人群可以再加一件马甲，前面顾护脾胃，后方保护肾阳。双手交叠紧贴腹部皮肤，顺时针旋转5分钟，可以健运脾胃、行气消积；双手掌心紧贴后腰皮肤，从上至下搓到臀部，反复5分钟，能够温补肾阳、活血行气。

捂脚+踮脚滚足 穿厚一些的鞋子，或晚几天脱秋裤，经常用温热水泡脚，都能保护阳气。将两脚跟提起到最大限度，踮起脚尖略停两秒，慢慢落下，反复20次；坐位时双脚踩住木棍或网球，前后滚动足底5分钟，有助平衡阴阳、贯通上下。