

# 五类老年人慎用按摩器

## 1. 脊髓型颈椎病、急性期神经根型颈椎病

老年人因颈椎间盘突出压迫,使脊髓功能出现障碍引起的脊髓型颈椎病,是颈椎病中最严重的一种。本来该病就是由于脊髓受压迫所致,如果再因按摩器施加外力,会导致病情加重、大小便失禁、瘫痪,甚至死亡。神经根型颈椎病最怕按压,如果患者处于急性期使用按摩器,会加重神经根炎症,不但颈椎疼得更厉害,胳膊和肩膀也会受连累。

## 2. 骨质疏松

老年人易患骨质疏松,骨皮质变薄,骨小梁纤细,不能承受过大力量,打喷嚏都可能导致骨折,这种情况下使用按摩器,力度掌握不好,特别容易骨折。

## 3. 高血压、动脉硬化

颈部有很多通向脑部的神经和血管,颈内动脉是其中非常重要的一条,脑组织

所需的大部分血液由其供应。很多老年人由于高血压、高血脂等血管病变,颈内动脉存在动脉粥样硬化或钙化,如果随意使用按摩器,容易造成硬化斑块脱落,随血液进入颅内,堵塞血管,引发脑卒中。心脏病患者用按摩器强度太大、持续时间太长,会诱发或加重病情。

## 4. 痈疖、肿瘤

长有痈疖和肿瘤的部位多与相应的毛细血管及病变组织相连,体表按摩使得毛细血管扩张,会导致病变扩散而加重病情,所以使用按摩器应避免开这些部位。

## 5. 气血不足

很多老年人都存在气血不足的问题,因为经脉不通而出现身体各部位(如四肢、肩、腰、背)的疼痛。这类问题关键在于调理身体、补气血,使用按摩椅来按摩效果较差。对

于气淤血滞的年轻人来说,按摩椅还是有一定疏通经脉的作用。而一些具备活血化淤、疏通经络作用的按摩器械,往往对于外伤、软组织挫伤等效果更好些。

由于气血不足造成的身体某个部位的疼痛,老年人要健脾胃、补气血,脾胃健康、气血足了疼痛自然会消失。补气血关键是食疗,要多吃山药、莲子和薏米、大枣等食物,还可以少量使用猪肉和海参等。

老年人身体机能逐渐退化,对外界刺激耐受力减弱,使用按摩器切忌强度过大、时间过长,身体较差的老年人更要谨慎。应选择以局部肌肉或穴位按摩为主的仪器,按照说明书使用,时间一般别超过半小时。与按摩器相比,其实徒手按摩对老年人来说是更好的选择,按摩者可灵活掌握力度,准确拿捏穴位。

据健康网

## 老年人失眠 别乱吃保健品

年轻人怎么都睡不够,而老年人却总是睡得很少,一到夜晚翻来覆去睡不着,凌晨三四点又醒了,这可不是精力充沛,而是失眠的症状。

老年人失眠的状况并非少数,有约50%的老人深受失眠问题困扰。褪黑素分泌不足,是绝大多数、没有器质性病变的老年人易失眠的重要原因之一。它能调节“睡眠-觉醒”节律,帮助人体区别昼夜。随着衰老,褪黑素的分泌会逐渐减少,尤其在50岁~55岁后,由于含量下降,机体与大脑就分不清昼夜,导致睡眠不规律。

不少老年人因睡眠不好,就会吃一些号称能改善睡眠的保健品。这类保健品的成分就是褪黑素,其主要用于治疗肝肾功能

不良、合并严重心脏、血液、精神疾病者。盲目服用会增加肝肾负担,长期过量服用甚至会破坏褪黑素分泌功能,引起睡眠功能紊乱。此外,老年人失眠还可能是由于睡眠呼吸暂停综合征、心理或社会因素等,而含有褪黑素的保健品对这些原因引起的失眠是没有作用的。

治疗老年人失眠,要先明确病因,再对症治疗。若是睡眠呼吸障碍引起的,就要通过治疗先打开呼吸通道。若是环境引起的,就要营造良好睡眠环境,如使用全遮光窗帘等。若是缺乏褪黑素引起的,就要在医生指导下进行补充。服用褪黑素要讲究时间,最好晚上睡前半小时服用,白天服用会使人产生困意,注意力不集中,反应变慢。据健康网

## 戴老花镜 一次别超过45分钟



你是否发现随着年龄的增长,自己越来越看不清手机上的小字,非得离远些才能看清楚?此时,老花镜就成为你生活中不可缺少的伙伴。

俗话说:“花不花48”,这种说法靠谱吗?老花眼主要是

由于晶状体老化、变形、弹性降低所致。老花眼是自然规律,所有人都会出现,只是发生的时间、进展程度因人而异。早的可能四十五六岁出现,晚的50岁以后出现,个别人到60岁左右才出现。

眼睛花了,必须戴老花镜吗?早期,近距离用眼少,可以不戴。随着老花眼加重,必须佩戴,否则容易造成眼睛疲劳。老花眼是一种生理改变,所以不管戴不戴老花镜,眼睛

度数都会随着年龄增长而加深。

老花镜可以一直戴吗?不少人都遇到过这种情况:戴老花镜时间太长,突然摘掉,看东西模糊,缓一缓才能好转。这是因为眼睛的调节能力变差,需要休息一会儿,等调节力恢复才能看清楚东西。所以,不要一次性戴老花镜时间过长,根据个人情况,一般佩戴45分钟左右要休息一会儿,否则容易疲劳。

据健康网

## 治老寒腿 可敷干姜肉桂包

俗话说“人老脚先衰”,不少老年人常自觉双腿无力,膝关节功能受限,不能长时间行走或站立,连下蹲也有困难。尤其是到了梅雨季节,膝关节对寒、湿二气特别敏感,症状容易加重,往往比天气预报还要灵。

医生推荐一个中药敷包的方子,可缓解风寒湿痹引起的膝关节疼痛。取干姜5克,肉桂、吴茱萸、花椒、丁香、独活、羌活、香加皮各10克,将上述材料打磨成粉,取粗盐若干克,混合后放进材质柔软的两层棉布袋中。使用前,可先用微波炉把中药敷包稍加热,然后手持敷包在膝关节附近滚揉,以膝关节感到微微发热为宜,再用松紧带把它固定在膝关节上。连续使用数天后,当敷包再无中药气味时,说明有效成分已挥发,可更换药

材。

老年人大多肝肾不足、气血亏虚,风寒湿浊之邪乘虚侵袭时,会出现关节酸痛、麻木、屈伸不利等症状。因此,中药护膝敷包选用的药材以温经散寒、祛湿行痹为主。干姜、花椒、丁香性热辛散,味厚浓烈,能温通经脉、逐湿除痹。肉桂、吴茱萸引热下行、补火助阳、散寒止痛。独活、羌活善治风寒湿痹证引起的关节屈伸不利、筋脉酸痛,其中以气味雄烈的羌活辛温发散力为强。独活则体轻味清,除湿作用强。两药配伍,可增强祛风逐湿、通痹止痛、透利关节的药效。香加皮能祛风湿、强筋骨、利水肿,与上药搭配既能逐



邪,也能补虚。粗盐加热后保温性、渗透性强,在把热能渗透进体内的同时,其丰富的微量元素也加速血液循环、消炎止痛。

此中药敷包适用于体质辨证为风寒湿痹,伴膝关节冷痛的患者。若膝关节红肿热痛,则不能使用。

据健康网

## 祛除老年斑 不妨试试饮食调理

如何才能祛除脸上的老年斑呢?一定要找到引起色斑的原因,才能从根本上解决老年斑反弹的问题,外用祛斑产品虽然见效快,但只是当时的漂白,治标不治本,很容易反弹,而且很多外用去斑产品都含有激素或重金属,对皮肤伤害比较大,祛除老年斑不妨试试饮食调理。

### 1. 常吃西红柿

每天喝一杯西红柿汁或生吃西红柿,对祛斑有较好的作用。因为西红柿中含有丰富的谷胱甘肽,谷胱甘肽可抑制黑色素,从而使沉着的色素减退或消失。色斑主要是内分泌失调、压力过大、睡眠不好等内部原因引起的。色斑。

### 2. 多吃茄子

茄子含有丰富的维生素A、维生素B1、维生素C、维生素D,蛋白质和钙,能使人体血管变得柔软。茄子还能散瘀血,故可降低脑血管堵塞的概



率,而多吃些茄子,老年斑会明显减少。

### 3. 多吃富含维生素E的食物

要想不长或少长老年斑,只有增加体内的抗氧化剂。诸多研究表明,最理想的抗氧化剂是维生素E,它在体内能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素,自然也就有较强的抗衰老功能。因此,老年人除了可遵医嘱服用一定的维生素E以外,还应该多吃含有维生素E丰富的食物,如植物油就是维生素E最好的食物来源。此外,大豆、芝麻、花生、核桃、瓜子、动物肝、蛋黄、奶油、玉米、黄绿色蔬菜,均含有丰富的维生素E。

据健康网