

让“老花眼”来得迟一些

人体在衰老过程中,会发出很多信号,如长皱纹、添白发、体力大不如前……这些都是衰老的象征,除了这些表现,眼睛也在悄悄发生变化,人一旦上了年纪,眼睛就会不可避免开始“老花”。既然“老花”迟早要来,能不能让它来得迟一些呢?

晶状体硬化导致“老花眼”

“老花眼”是正常人到了一定年龄后,随着调节能力衰退,晶状体核硬化,逐渐产生近距离阅读困难。

正常情况下,人为看清近距离目标,会调节眼内肌肉——收缩睫状肌,使眼内晶状体弯曲度增加,从而使近距离物体在视网膜上形成清晰的图像。但随年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,且眼部肌肉的调节能力减退,导致变焦能力降低,看近距离物体模糊不清。“老花”属于生理现象,人人都会出现“老花”,无法避免,只是发生的时间早晚不同而已,大部分人在40~45岁出现,也有极少数人在50岁时仍无老花现象,远近视力都很好。

自测是否患上“老花眼”

“老花眼”虽然是个渐进过程,但也有迹可循,可通过一些方法进行自测:

(1)看字易串行,文字成双;(2)裸眼时比较难看清手机按键或文字信息;(3)看远处清楚,近处不清楚,近处小字需要拿远才能看清;(4)看远看近眼睛要调节一会儿才能

看清,对焦时间较长;(5)原来戴近视眼镜阅读,现在需要把眼镜摘掉才能看清;(6)离物体近距离工作时头痛,做细致的工作时常会失误;(7)看手机亮度要调高,看书时屋里要明亮。如果出现上述症状中的3种,就值得警惕了。

“眼球操”让“老花眼”晚点来

“斗鸡眼”训练 举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。然后食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛始终随着食指来回移动10次。

转动眼球 双眼先向右远方眺望,然后把视线转向左远方,眼睛用力紧闭几次;然后看向斜右上方,然后看左下方,再看向斜左上方,后看右下方,使眼球上下左右转动。

链接

对老花眼认知的误区

误区一:一副老花镜戴到底

长时间佩戴一副老花镜,镜片出现划痕、老化时,会造成通光量下降,影响镜片成像质量,加速眼睛老花。因此,患者要定期复查视力、调校镜架、适时更换镜片,每5年重新验光、配镜。

误区二:放大镜代替老花镜

放大镜折合成老花镜的度数相当于1000~2000度,长时间这样“纵容”眼睛,再配老花镜时就很难找到合适度数了。

眺望远近 手上拿一支笔,伸直手臂,盯着笔2~3秒钟,接着看向远方2~3秒钟,总共做3次。

开合眼睛 用力闭起双眼,接着用力张开眼睛,维持2秒钟,总共做3次。

打乒乓球 打乒乓球时,双眼需紧盯着忽远忽近的乒乓球而不断转动,有助提高眼神经机能,帮助延缓老花。

冷热水敷眼 每晚睡前准备一条小毛巾,浸入温热水后放在紧闭的双眼上,5分钟后换冷毛巾,然后再换回热毛巾。二者交替,可促进眼周的血液循环,有助改善视力疲劳。

出门戴太阳镜 出门时最好佩戴太阳镜或帽子,以阻隔紫外线对眼睛的刺激。平时多吃菠菜、红萝卜等富含叶黄素的食物,常吃鳕鱼、糙米等富含维生素B1的食物。

据《大众卫生报》

健康生活

人体衰老从腿开始

腿部不适4大信号要重视



脚麻、脚痛等症状。

症状3 腿瘙痒

有些老人总感觉小腿部瘙痒难耐,就诊后发现是由于下肢静脉曲张引起的。静脉曲张是一种常见疾病,一些患者腿部会微微露出“青筋”,还有的病人腿部没有明显的曲张血管,只是站或走的时间较长时,腿就有酸、胀、沉的感觉。静脉曲张比较严重时,血管突出明显,常常会有瘙痒感。此时的静脉壁早已相当薄弱,一旦用力抓挠,就可能引起血管破裂,后果非常严重。

轻度的静脉曲张可以通过改善生活习惯、穿弹力袜、药物治疗来缓解病情,重度的则需要手术治疗。

症状1 腿抽筋

有时我们半夜翻身或伸一下腿就会抽筋。有人说,抽筋是因为缺钙了,得补钙。的确,缺钙是腿抽筋的重要原因之一。但如老人腿总抽筋,那就需格外注意了,有相当一部分是下肢动脉粥样硬化导致。当动脉发生粥样硬化时或存在血栓时,血液循环受阻,无法及时带走代谢的“废物”,容易导致抽筋疼痛。此外,老年体弱,肌肉力量较差,机体代谢功能减退,更易抽筋。因此,如中老年人是因下肢动脉粥样硬化引发的腿抽筋,应及时就诊治疗。

症状4 腿肿当心肾病

当患有心脏病或心脏功能不全时,也可能造成下肢凹陷性浮肿。如果下肢深静脉内出现血栓,也会导致血液回流阻塞,下肢突然严重肿胀。此外,甲状腺功能低下、严重营养不良、老年血管硬化、肾病,都是可能造成下肢凹陷性浮肿的原因,不可忽视。据《银川晚报》

症状2 腿凉

腿脚凉首先要考虑周围神经病变的可能。周围神经病变引起的腿部发凉,一般伴有麻木、疼痛等,严重的会有肌肉萎缩等症状。导致周围神经病变的原因很多,糖尿病是最常见的原因,另外,毒素、外伤、免疫性疾病等,都可能损伤周围神经,导致感觉异常,引发腿凉症状。

老人腿凉,还可能是老寒腿、腰椎间盘突出或下肢动脉硬化闭塞症。腿脚离心脏远,如果供血不好,自然暖和不起来。动脉硬化、粥样斑块形成是老年人的常见问题,如果下肢动脉因为粥样斑块形成发生管腔狭窄,远端供血不足,也会腿脚发凉。除了腿脚凉,病人还会出现行走后腿部酸痛无力、

小贴士

天冷更要护好腿

- 1.注意保暖。建议穿宽松的裤子,紧身裤会影响血液循环。避免受凉,否则气血就不能运行,从而导致腿衰老变快或症状加重,所以要注意添加衣物。
- 2.适度甩腿。侧手臂轻靠墙体,对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动,5次后换另一条腿,早中晚三次,可以让受阻的微循环重新通畅起来。
- 3.搓揉腿肚。双手掌紧夹一侧小腿肚,边转动边搓揉,每侧揉动20次左右。
- 4.干洗腿。用双手紧抱一侧大腿,稍用力从大腿向下按摩,一直到足踝,然后再从踝部按摩至大腿根,重复10~20遍。

老年百科

老来抖空竹 健体又防病



抖空竹在我国已有一千多年的历史了,它最早是由陀螺演变而来的一种民间儿童玩具,有双轮、单轮两种,一般人大多玩双轮空竹。

抖空竹是一个全身运动的项目,经常练习可以使肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、踝关节以及腰椎和颈椎都能得到有效的锻炼。经常玩空竹的人,关节都比较灵活,患关节疾病的很少。有一位年逾古稀的孙老师,通过近三年的空竹锻炼,已经明显改善了自己的身体状况,缓解了疼痛。

抖空竹不仅能锻炼身体,还可以改善心态。学抖空竹时,一定要保持平和的心态,

不能急于求成。抖空竹不仅仅是一个力气活,更是一个技术活。刚开始练习抖空竹时,一定要学会怎样用劲,用巧劲而不是用猛劲。玩空竹是很见功夫的一件事情,贵在坚持。

抖空竹是一项有氧健身运动,整个过程和技巧,必须通过力量和速度才能完成。少年儿童身体的发展正是需要这种大密度小强度的体育运动来提高,而且在练习中需要儿童必须学会调整气息、提丹田,进而从根本上增强了心肺功能,促进了全身血液循环和新陈代谢,儿童在生长期上肢肌肉是最不容易锻炼到的地方,空竹运动是对上肢运动锻炼最好的形式之一。成年人经常抖空竹益于健康,可去掉“将军肚”,调理血压,使精力充沛。因抖空竹时,心情舒畅,呼吸自然,促进了人体各器官的组织供血,改善了物质代谢,会使高血压、动脉硬化等得到缓解。 晚综

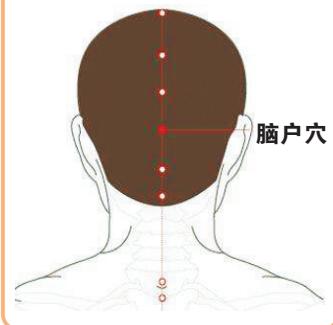
养生小窍门

按揉脑户穴 镇静安神

刺激脑户穴有清利头目、镇静安神之功效。

取穴位置: 脑户穴在头部,枕外隆凸的上缘凹陷中。

按摩方法: 以穴位为中心旋转按揉2~3分钟。然后顺带按揉脑空穴(先找到风池穴,它位于后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当与耳垂平齐。然后在风池穴直上与脑户穴平行处找到该穴位)。 据《快乐老人报》



老年人补维D 养骨增肌

爱尔兰都柏林圣三一大学的一项新研究发现,缺乏维生素D是导致中老年人骨骼肌功能下降的重要因素。

骨骼肌附着在骨骼上,起到帮助人体正常运动和保护骨骼的作用。圣三一大学的研究团队分析了英国养老跟踪数据库中4157名60岁及以上社区志愿者的数据后发现,体内维生素D不足的老

年人肌肉虚弱的概率是40.4%,比正常值(21.6%)高约一倍;肌肉功能受损的概率是25.2%,比正常值(7.9%)高约两倍。

都柏林大学营养学副教授欧萨利文表示,提高老年人肌肉功能既要补充维生素D,也要适当加强锻炼,还需合理改善生活和膳食方式。 据《生命时报》