

老人身体这些地方最怕冷

养生保健

加强体育训练 提升反应能力

随着年龄的增长，老人的反应能力逐渐变弱，但每个人都可通过体育锻炼和训练，提高反应速度，并在老年阶段改善或延缓反应能力的下降。

居家玩体感游戏也能练反应。适合老年人提高反应能力的针对性训练在体育游戏里有很多，有空在家里就能操练起来。这些游戏不需要很多体力，非常适合老年人休闲娱乐。比如打开电视，现在里面都有跳舞、跳操等各种教学视频，以及一些虚拟体感游戏，听节拍跟着他们一起动，就是一种很好的针对性练习。现在很受女性欢迎的跳舞毯是不错的选择。可以找台游戏机或用手机里的小游戏，每天玩30分钟。快节奏的游戏会提高大脑处理信息的能力。

针对老年人反应力的体育运动项目是多样化的。建议采用健步走、广场舞、游泳、太极拳等简易、强度不高的方式进行规律运动，增强体质。体力较好、有一定基础的老年人，可参加非身体接触的对抗性运动，如打网球、羽毛球、乒乓球，练柔力球，需要眼手有很好的配合度，以保持身体的灵活性和反应能力。老年人不要选择篮球、足球等运动强度大的项目，以避免运动损伤。在球类运动中，最适合老年人练反应的是乒乓球。乒乓球运动在法国进了医生处方，因为研究证明它可治疗帕金森病和阿尔茨海默症。

测测你的反应快不快。抓尺子测反应：一个人拿着学生常用的塑料长尺，垂直，零刻度朝下，突然松手，测试者将手紧贴尺子尾部放在下方，如果抓住的刻度在5厘米左右，说明反应比较快；超过20厘米则反应比较迟钝。

晓综

百岁老人

109岁婆婆是个足球迷

109岁的路蓉毓是杭州最长寿的老人，她与82岁的二女儿胡肖云目前一起住在养老院，彼此照顾陪伴养老。

路蓉毓一共生了7个孩子，5男2女，最大的84岁，最小的也73岁了。路蓉毓平时生活自理，每天早上6点多就起床，刷牙洗澡都自己完成。前些年，她很喜欢走路，经常带孙子到西湖边去闲逛。“母亲作息很规律，我偶尔晚睡还会被她念叨教育。”胡肖云说。

路蓉毓耳聪目明，记忆力好，每天吃哪些药物都记得清清楚楚。闲下来的时候，她喜欢自己做衣服改裤子，穿针引线的活儿很快就能搞定。虽已百岁高龄，但路蓉毓一点都不“老古董”，她平时爱看电视新闻，消息比小辈还灵通。每逢有世界杯足球比赛，她都会追着看，直播太晚她就白天看重播。智能手机、iPad等产品，路蓉毓都玩得很好，自己还学会了玩微信。“她会玩微信的事情之前我们都不知情，谁知道一看，微信头像还挺时髦。”胡肖云说。

据《快乐老人报》

度过冬天。

头部

在身体器官中，头是最冻不得的地方。寒气入侵头部后，容易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等。因此，老人在气温突降时，外出一定要戴上帽子，把头部保护起来。

老人每天清晨起床后，也可以梳头百余次，使头皮微热，有利于头部经络气血通畅，促进诸阳上升，百脉调顺。

胃部

秋冬时节，老人要注意胃部的保暖，最好穿件背心，以保护胃脘部。胃寒者平时要注意忌食生冷寒凉的食物，应多吃些温阳暖胃的食物，如牛羊肉、韭菜、胡辣汤等。中脘穴（肚脐直向上4寸处）有调理消化系统、行气活血的功效，可每天用电热宝放在中脘穴暖半小时，可改善脾胃虚寒所致的消化性溃疡、胃肠炎、消化不良等疾病。

膝关节

老人们在冬季一定要注意做好膝部的保暖措施。中老年人多血气不足，对寒冷的适应能力低下，加上膝

关节的脂肪本来就比较少，很容易受外界低温环境的影响。

通常天气转冷的时候，中老年人很容易出现膝盖疼痛的现象。早期诊断、早期治疗是控制骨关节炎，降低其对生活影响最为有效的方法。

血管

对高血压患者来说，冬季比夏季更难将血压控制在正常范围之内。最好在入冬时做个血压监测，根据情况调整用药量。入冬后，晚上最好早点睡。因为熬夜时，不止你自己，心脑血管的生物钟也会被打乱，导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。

脚部

脚是离心脏最远的部位，保温性差，很容易使血液循环不畅。一旦脚受寒气侵袭，会导致抗病能力下降，有慢性支气管炎、哮喘的患者易旧病复发。因此，老人冬天最好选择保暖性好、透气好、吸湿性好的棉袜。此外，每天晚上入睡前，可以用40℃左右的热水泡脚20分钟，可将寒气从足底排散。

据《银川晚报》

老有所乐

“网红奶奶”车窗作画惊艳路人

四川泸州大北街的闹市一隅里，66岁的“拾荒奶奶”殷国琴总是“旁若无人”地在沾满灰尘的车窗上作画，吸引许多路人驻足欣赏。“看到车窗上沾满了灰，就忍不住想画一画。”殷国琴说。

“看到车窗上沾了灰，就忍不住画一画，也能给行人和车主带来愉悦。”殷国琴说。

在车窗上用手指画画，殷国琴是从去年开始的，大家都以为她应该在画画方面有什么渊源，其实，只读到小学三年级的她，从未学过画画。

“画画对我来说，是一种享受，就像有的人打牌一样，有瘾。别人看到我的画开心，我就开心。”说话的时候，她总是带着笑容。

画画的时候，殷国琴身影佝偻，作画的指节却格外有力，原本只有灰



殷国琴的画作清新，车主们都舍不得擦掉。

尘的车窗上出现了红嘴鸥、海浪等景物，构成一幅美丽的画面。殷国琴说，几年前，她看到飞来过冬的红嘴鸥在城市上空盘旋，便想把这些鸟儿画下来。随着她越画越好，路边停着的不少车上，都留下了殷国琴的画作，许多车主看到了她的画，都不舍

健康宝典

老年人“心病”如何医

近年来，随着老龄人口不断增多，其健康问题越来越受到关注。影响老年人生活质量和健康水平的不仅是基本的生理健康，心理健康也成为一项重要因素。

无人倾诉致使老年群体心理 支援缺位

在导致老年人心理问题的原因当中，孤独是首要因素，此外还包括生活事件的影响，如丧偶、失独、亲友去世、经济拮据、人际关系等。

自从老伴儿去世后，老张彻底“失语”了。老张的子女都在国外，一周基本上才通一次电话，如今老伴儿去世，不说日常生活少了照料，连个说话的人也没了。“没人说话”这件事成了老张目前面临的最大难题。

一项针对10149名高龄老人的调查显示，3.9%的高龄老人无人倾诉，主要由于这部分高龄老人面临丧偶和空巢的双重困境，不仅缺少与家人沟通的机会，闭塞的信息环境又让老人无法向社会求助，导致这部分老人处于“失语”的状态。

建立“适老化”家庭和社区 势在必行

如今，如何“适老化”正成为每个家庭、社区乃至全社会面临的挑战。加之新冠肺炎疫情冲击，作为易感人群的老年群体，其心理健康也受到一定影响。

首都医科大学护理学院教授刘均娥说，社区要在满足高龄老人精神需求上有所作为，积极开展各种形式的娱乐活



动，在高龄老人之间形成一个互帮互助、互相沟通的社会关系网络；对于能生活自理的高龄老人，可举办太极拳、书画比赛等；对于不能自理的高龄老人，可发展一些室内休闲活动。此外，还可开通心理热线，把建立年龄友好型社会落到实处，建立“适老化”家庭和“适老化”社区。

据新华社