

# 老人忌“五久” 养生无烦忧



## 1 行走不能太久

**原因:**老年人脏腑慢慢衰弱,精神慢慢萎靡,关节功能不良,体能也开始下降,走起路来肯定没有年轻时那样灵活自如,体能恢复不过来就会感到很累。有很多老人认为多行走对身体有好处,有的一天暴走多则上万步,这样是不科学的,长期下来会出现膝关节、髌关节、踝关节严重损伤,从而导致关节肿胀、行走困难、上下楼梯艰难等。

**建议:**对于中老年人来说,每天坚持轻负荷锻炼40分钟,每天步行3000-4000步比较合适,步行速度不宜过快。如果走了一会儿就感到腿酸腿累,要立即停下来休息,可以先从每天1000步开始,慢慢增加步数。步行时要选择平坦的道路,穿防滑功能好的布鞋或运动鞋,走路时戴上护膝用具,可避免摔倒造成骨关节损伤。

## 2 站立不能太久

**原因:**老年人站立时间长了,对腿部血液循环很不利,长此以往的话会造成腿部静脉曲张之类的疾病。尤其对于有“三高”的老人来说,如果站立久了,会导致脑供血不足,这样很容易摔倒诱发中风。

**建议:**老年人平时站立时间不要超过20分钟,如果站立久了,就要坐下来休息一下。有的老人站立时间一久,就会出现腿软、头晕等症状,因为每个老人身体情况不同,所以其原因也不同,有的是腿部肌肉劳损、有的是心脏病变、有的是气血亏虚、有的是退行性关节炎、有的是局部组织缺乏营养等等,如果症状很明显,就要去医院骨科就诊及检查。晚上睡觉前泡泡脚,缓解一下。晚上最好躺着,把脚跟垫高,使腿高于心脏的水平线,利于血液回流到心脏,缓解久站导致的血液回流不畅。

## 3 坐着不能太久

**原因:**有很多老人因为喜欢看电视、喜欢下棋、喜欢喝茶等,一下就会久坐很长时间,这样对身体健康是很不利的。因为久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退,老人骨质疏松的进程会大大加快。久坐会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,会导致局部血液循环不良,使肌肉劳损,发生头痛及颈椎病,这对于有颈椎病或脑动脉供血不足的老年人来说是雪上加霜。而且老人久坐呼吸平稳,肺活量会减少,呼吸功能会减退。

**建议:**在天气变化时,患感冒、肺炎的几率也会大大增加。老人每坐1小时就要站起来走动3-5分钟,伸伸腿和懒腰,活动一下膝关节,或用手按摩一下膝关节,以促进膝关节的血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。

## 4 卧着不能太久

**原因:**有些老人不爱与人交流,也不爱运动,总喜欢卧在沙发上闭目养神,或躺在床上睡觉,虽然卧着很舒服,但长期下去是不利于身体健康的。老年人皮肤本身血液循环就不好,久卧容易导致这些部位发红和溃烂。由于缺乏运动,长期久卧会肌肉萎缩和肌力减弱,肌肉的力量也会随之减少,伴随肌力下降,还会形成肌肉萎缩。由于肢体因肌力的下降或者疼痛,而不愿活动肢体,还可引起关节挛缩变形,进一步加重肢体的活动障碍。久卧会使胃肠蠕动功能降低,肠道吸收水分增加,容易引起便秘。长期久卧,血液流动缓慢,加上老年人血黏稠度高,容易产生静脉血栓和血管的阻塞。

**建议:**老人不能长期久卧,每次卧床的时间不要超过1个小时,每隔1小时就要起身下地活动一下筋骨,起身时用力不要过猛,要慢慢起来,最好到室外走走。

如有的老人因身体疾病需要长期卧床,要格外注意发生褥疮。需要用气垫床垫,这个对于防褥疮有很好的效果,一般的棉花褥子的透气性对于长期卧床的人来讲透气性不好。每隔2个小时翻一次身,多拍背,这样可促进身体的血液循环。

## 5 用眼不能太久

**原因:**人老了,都会不同程度出现视力下降、老花眼、青光眼等。对于老年人来说,如果用眼过度,会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等,从而诱发白内障、青光眼、老年性黄斑病变等眼疾,轻则视野缺损、视物重影、视力不断下降,重则血管破裂、出血,甚至致盲。

**建议:**看东西、看电视、看书等都不能过久,每20分钟就要转移一下视线,或者暂时闭一下眼,过5秒钟再睁开眼。在日常生活中,要经常眨眨眼,眨眼可以使眼肌经常得到锻炼;还可以经常转动眼睛,因为眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动,可锻炼眼肌。要掌握正确阅读方法,看书看报时坐的沙发或椅子不能太软,读物距离眼睛30厘米以上,不要过分前倾。从暗处到阳光下要闭目,不要让太阳光直接照射到眼睛。平时可以泡点菊花枸杞茶,可以清肝明目。也可以滴眼药水来缓解,在春暖花开时节,多去踏青、赏花、逛逛公园,多看看绿色植物,对眼睛都是有好处的。

文/莫鹏

原文刊载于《北京青年报》



老人一上了年纪,身体各项机能都在走下坡路,尤其是全身肌肉和关节都在减弱。有的老人走多了腿酸,站久了腿软,坐久了脚麻,卧久了背酸,看久了眼花。老人要安度晚年,享受幸福快乐的生活,火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江提醒,老人在日常生活中要注意忌“五久”,即久行、久立、久坐、久卧、久视。