

起身太猛易跌到、憋氣排便升血壓…… 老人嚴防五個致命動作

搬個重物却閃到了腰，打個噴嚏竟然骨折了，伸個懶腰沒想到會暈倒在地……這些都是真實發生過的案例。年輕時“不是事”的小動作，可能會給老年人帶來災難性的後果。

國家老年醫學中心、北京醫院教授于普林解釋，隨着年齡增長，老年人的神經、肌肉、內臟、骨骼等各個系統都會發生功能退化和退化性改變，導致行動、消化、思維能力不同程度的下降。對很多50歲以上的中老年人來說，不能再像年輕時那樣輕鬆完成一些動作，尤其是高齡老人，在日常生活中要根據身體狀況，適當改變做事方式，例如放慢步調、放緩心態，以保護身體健康。以下幾個不經意的小動作，容易帶來突發、嚴重危險，老年人尤其要注意。

起床太猛，閃腰跌倒

于普林提醒，剛剛睡醒時，人體的肌肉處於完全鬆弛的狀態，如果突然用力仰身起床，身體



無法立即適應，就容易出現不適癥狀，常見問題是“閃腰”。另外，若起床太快，血流方向猛然改變，容易導致大腦缺血、缺氧，出現體位性低血壓，表現為眼前一黑、頭昏眼花、站立不穩等癥狀，嚴重者會跌倒、昏厥，導致傷殘風險增加。同時，血壓波動過大，是誘發心血管事件的一個危險因素。老年人若長此以往，會對心臟、腦血管、腎臟、動脈系統等造成一定損害，甚至會增加中風、心肌梗死等急癥的風險。

正確做法：老年人睡醒後先平躺1分鐘，再側過身來，依靠手部力量起身。坐起後，先將雙腳落地，坐在床邊休息1分鐘，之後再慢慢起身。若覺得腿部力量不足，可扶着牆或床站立1分鐘，再緩慢行動。

用力排便，血壓飆升

由於活動量和食量減少、用藥等多種原因，老年人非常容易便秘，因此在排便時會不自覺用力。北京大學首鋼醫院老年科副主任醫師李開來提醒，若過于用力，尤其是憋着氣使勁兒，會使腹腔內的壓力升高，刺激交感神經興奮，導致心率加快、血壓升高、回心血量減少，從而增加絞痛、心律失常等疾病的發病風險，嚴重者會引起心血管破裂，甚至猝死。

正確做法：老年人應該養成定時排便的習慣，有便意時不要忽視，要及時排出。長期便秘

的老年人應注意多喝水，建議每天喝1500毫升以上；適當增加富含膳食纖維食物的攝入量，如全谷物和新鮮果蔬等，但要注意，未成熟的水果含有較多的鞣酸，反而會加重便秘；多吃富含B族維生素的食物，如酵母、豆類等，可促進消化液分泌，維持和促進腸道蠕動；洋蔥、蘿卜、蒜苗等易產氣的食物，核桃、鬆子、瓜子等含脂肪的食物，也能促進腸道蠕動，油脂還有潤滑腸道的作用，有助通便。除了改善飲食，摩腹、深呼吸及適當運動，如原地高抬腿、深蹲、快走等，也能改善老年人的便秘癥狀。另外，用坐便時最好腳踩一個小板凳，上身微微前傾，有助排便。如果通過上述調整，便秘癥狀沒有得到明顯改善，建議及時就醫，在醫生指導下合理使用促排便藥物。

猛然回頭，血管易堵

我國一項慢病前瞻性調查研究顯示，在70~89歲人群中，63%的人存在頸動脈斑塊。血管中的斑塊就像河水裏的流沙，易被血流衝走、改變位置，危險系數較高。頸動脈是大腦重要的供血通路，猛然回頭、轉身，動作劇烈，易使斑塊脫落，堵塞血管，使大腦缺血。于普林表示，輕者會出現頭暈等不適癥狀，嚴重時會誘發心腦血管病的急性發作，甚至出現失明、失語、半身不遂等嚴重腦梗死癥狀。另外，有頸椎病、高血壓、骨質疏鬆等疾病的老年人，快速轉頭還可能導致身體失衡，進而跌倒。

正確做法：老年人需要轉頭時，應該有意識地放慢速度，避免幅度過大，也可以多用轉身代替轉頭。

彎腰提物，損傷腰背

彎腰尤其是直膝彎腰提搬重物時，軀體一般都會小於90度，維持脊柱位置及保護韌帶的肌肉就無法正常發揮作用，所有脊柱後側的張力都要由韌帶來承擔；直起身時，豎脊肌必須用較大的力量收縮，以協助軀幹抬起，進而將重物搬起。李開來介紹，這兩個動作會大大增加腰背筋膜炎、肌肉、韌帶等處的負擔，容易造成損傷。而且，提



重物時人往往會“猛地發力”，以便將物品抬離地面，這種突然用力過大或姿勢轉換過猛，有可能造成腰椎損傷。相比年輕人，老年人的肌肉力量已經下降，更容易受到嚴重損傷；一旦損傷，康復期也會較長，甚至難以完全恢復，大大降低了晚年生活質量。

正確做法：老年人提重物時，盡量將其均分成兩份，一手提一份，保證兩側受力平衡；重物分開時，也盡量雙手并用，保證身體平衡和腰椎受力均勻。如果需要搬運重物，應先將身體向重物盡量靠攏，腰背挺直，曲膝、曲髖，即半蹲姿勢，用雙手托住物品，然後再伸膝伸髖，重物即可被搬起。這種發力方式主要依靠臀大肌及股四頭肌的收縮力量，避免腰背肌用力，減少了腰部損傷的幾率。另外，在搬移重物時，要保證雙膝處於半屈曲狀態，物體盡量接近身體，也能減少腰背肌負擔，降低損傷幾率。

摔了就起，加重損傷

老年人摔倒後容易髖關節骨折，它被稱為“人生最後一次骨折”，其死亡率高達20%~30%，

42%的患者不能恢復傷前活動力，35%不能獨立行走。李開來介紹，其實，一些老年人在摔倒後並未受到嚴重傷害，却因不正確起身造成了額外傷害，加重了病情。摔倒後不假思索地起身，可能會加重有腦血管病後遺癥者腦部缺氧或缺血癥狀；若已經傷及關節或骨頭，盲目移動可能造成關節脫位或加重骨折；如果意識模糊，盲目起身還可能引發呼吸障礙，嚴重時會危及生命。

正確做法：老年人摔倒後一定要保持鎮靜，幾分鐘內盡量不要有任何動作，避免造成更多傷害。冷靜下來後，先判斷自己是否受傷。可以緩緩地移動手腳、胳膊和大小腿，看看是否疼痛、活動受限。若沒有受傷，可以慢慢地翻身，從頭部自上而下翻轉為爬行姿勢，然後用手、膝蓋撐地，爬向附近相對穩固的椅子或家具，借助其支撐，慢慢起身，坐或者倚靠一會兒，覺得沒問題了，再正常活動。需要注意的是，整個過程要非常緩慢，覺得累了就休息一會兒，不要勉強。

若有受傷，應冷靜找出受傷部位，大聲呼救，如果不行就抓住附近物品敲打地面或家具，以引起注意。有條件者可使用緊急醫療警報設備，或撥打120及家人電話求助。等待救援時應盡量利用觸手可及的物件，如毯子、衣服等，保證身體舒適、溫暖。

吃飯是家庭教養的體現，更是家人相處的美好時光

三歲後，教孩子餐桌禮儀



“讓長輩先入座”“不要用筷子敲碗碟”“夾菜不要來回翻”……這是我們熟知的餐桌禮儀。不少孩子在餐桌上一些不好的習慣是長時間累積的結果，不同的進餐場景遞出了不同的家庭文化和教養理念。所以，從小就要培養孩子餐桌禮儀。

為什麼要學習餐桌禮儀？ 餐桌禮儀是指吃飯用餐時在餐桌上的禮儀常識。據文獻記載，周代時，飲食禮儀已形成一套相當完善的制度，受孔子推崇，成為歷朝歷代表現大國之貌、禮儀之邦、文明之所的重要方面。從家庭教育方面講，餐桌禮儀也是家庭教養的一種體現。

多大開始學習？ 孩子一出生受家庭環境的影響很大，孩子耳濡目染家長的進餐方式、行為舉止，潛移默化就學會了。隨着孩子長大，尤其3歲後，他們能熟練使用勺子等餐具，願意模仿成人進餐，更願意像大人一樣一起吃飯。如果家長能尊重孩子需要，為孩子提供專門的椅子、餐具等，有意識地引導其了解一些餐桌禮儀，不僅能滿足他們的好奇心和求知欲，而且有助培養孩子良好的進餐習慣，學習更多禮儀常識。

應該學習哪些餐桌禮儀？ 餐桌禮儀傳承久遠，內容十分豐富。在詹德華著作《餐桌禮儀》中介紹的禮儀要點包括十種，如：中餐入席的禮儀、入座有序、就座安穩、就座順序、中餐餐具的用法、筷子的用法、注意吃相等。掌握這些

禮儀，用餐時就能彬彬有禮、儀態大方、言談舉止令人舒適。

對於3歲後的孩子來說，具體要學習以下內容。

餐前：1.進餐前做好洗手、如廁等餐前準備，避免進餐後離座打擾他人。這樣可以更安心、放鬆地享受美食。2.敬老是中華民族的傳統美德，吃飯時應先請家中長輩入座，並先給長輩盛飯。長輩還未動筷前，晚輩不應自顧自地先吃起來。在家長把碗遞給孩子時，孩子應雙手接過，表示對長輩的尊敬。3.進餐前引導孩子對做飯的人表示感謝，可以說：“爸爸辛苦了！”

餐中：1.身體坐正坐直，保持端正姿勢。坐正坐直不但視覺美觀，還有利於消化。2.吃飯時盡可能不要發出聲音，如不要敲打碗筷或大聲喧嘩。教育孩子嚼飯時盡量閉着嘴，喝湯時也慢慢等湯涼了再喝，不要上來就“唏裏呼嚕”地喝。3.正確使用勺子筷子。筷子是東方人特有的餐具，一種工具可用于各種食物，蘊含着“以不變應萬變、以簡單應對複雜”的深厚傳統文化精髓，這是我們必須要傳承的。正確使用筷子還能促進手部小肌肉發展，讓孩子的精細動作得到鍛煉。4.避免在盤中翻來翻去，不要為了挑自己喜歡吃的菜而用勺子或筷子在盤中翻來翻去，這是一種很失禮的行為，顯得比較自私。應盡量夾取離自己較近的菜。

餐後：1.飯後對準備食物的人表示感謝。2.吃完飯若要先離席，要跟長輩打招呼：“我吃好了。”3.飯後幫助家人清理餐桌、收拾碗筷或幫助洗碗。

用餐時間雖然短暫，却是與家人相處的美好時光。家長應引導孩子懷着一顆感恩的心享受每頓飯，感恩大自然賜予的食物、烹飪這些食品的人。共餐時，家長應為孩子做好榜樣示範，再忙也不要再在吃飯時看手機，孩子的很多社會性行為都是從模仿開始的，倘若孩子每天都能感受到，久而久之自然會越做越好。孩子不但喜歡模仿，還喜歡角色扮演遊戲，家長可在日常創設進餐的遊戲情境，邀請他們變換不同的角色進行遊戲。如當小主人、當長輩，在遊戲中教會他們舉止要與扮演的人物身份相符，滲透正確的進餐禮儀。



二粥二茶，有助祛濕

生活中，總會聽到有人說“體內濕氣大”，這在中醫臨床中叫做濕邪，根據其來源不同，可分為外濕和內濕。外濕一般是因為長期久居潮濕的地方，或是受雨淋水引發的，夏季環境中濕度大，所以此時人們特別容易感受濕邪，繼而引發疾病；而內濕則與脾胃的運化功能有關，一些不良的飲食習慣很可能會引發內濕，比如長期飲食生冷，或偏好肉食、甜食，都可能會引起人體脾胃功能受損，出現脾虛生濕。濕邪患者通常有四肢乏力、頭痛、脾胃不適、惡心嘔吐、大便黏膩或不成形、舌苔厚膩等表現，這裏推薦四款粥和茶，可有效幫助祛濕。

三仁赤扁豆粥：取薏仁、赤小豆各20克，冬瓜仁10克，白扁豆15克，杏仁5克，加梗米適量，一起煮粥可常服。此方可健脾化濕，對於脾胃虛弱、手脚怕冷、慢性腹瀉、老年慢性咳嗽、婦女白帶偏多等都有較好的調養作用。

山藥鱸魚小米粥：取山藥50克，去皮切塊，鱸魚一條洗淨切片，小米適量，鹽、生姜、蔥段、少量胡椒粉，加水煮粥。可健脾、養胃、化濕，適合脾胃虛弱、胃口不好、乏力困倦、大便黏或者不成形者服用。

藿佩茶：藿香、佩蘭、菊花各6克，一同用水煎服，或代茶飲，可起到清暑化濕、利水除煩的作用。

玫瑰百合飲：玫瑰花、陳皮、百合各6克，一起煎煮，代茶飲，具有疏肝解鬱、行氣化濕的功效。

此外，夏天切莫一味貪涼，適當做一些運動，微微出汗，也可以幫助排出體內的濕氣。