

老人養好腳，晚年病痛少

編者的話：“樹老根先竭，人老腳先衰”“千里之行，始於足下”，腳是身體平衡、站立及運動的根基，是一個人擁有基本生活能力的保障，並與下肢、骨關節及脊柱健康息息相關。然而，相關統計顯示，我國約有89%的老年人存在不同程度的腳部疾病，亟需引起重視。

腳生病了，全身受損

很多老人腳部不適，總覺的不是什麼大問題，忍忍疼就過去了。首都醫科大學附屬北京康復醫院骨一康復中心主任楊華清表示，腳部健康不僅關乎當下的舒適感，更影響長遠健康。

單純的腳部不適與疼痛，就會使老人出現站不穩、無法行走等情況，使活動範圍受限，甚至嚴重影響日常生活。為減少疼痛的困擾和防止摔倒，有些老人不得不減少出行或長期臥床，長此以往可能導致肌肉萎縮，加劇足部功能的下降。長期在室內也會導致曬太陽不夠，引起體內維生素D的缺乏，導致骨質疏鬆。疼痛造成的運動減少，還會影響到血液循環、心肺功能，也會間接使免疫力水平降低。若病癥持續時間長，疾病惡化至出現潰爛、畸形等，有時不得不採取截肢處理。

腳部疾病與生理結構上的衰退和不良習慣息息相關。楊華清提醒，對足病造成的不良後果，老人不用過度緊張，但需要足夠重視，細心防護，出現不適及時就醫。臨床上，很多患者就醫時病情已經非常嚴重，想要治療但往往為時已晚。

防拇外翻：穿寬頭鞋，練腳趾操

隨著年齡增長，腳掌會慢慢變寬，有些老人并未察覺，或即使有些不適仍穿着舊鞋，使腳掌處於擁擠環境，腳趾長時間被擠壓，便以偷偷變形——足趾畸形來“抗議”。

楊華清說，一些中老年女性還保持着穿高跟鞋的習慣，因此，足趾畸形，也就是常說的“拇外翻”女性發病率更高，表現為大拇指關節變形、外凸，骨突出部位長期與鞋幫內側摩擦而發紅變腫。這種足趾畸形雖有遺傳傾向，但更多是由於穿鞋不當等日常錯誤引起。多項研究指出，拇外翻會增加跌倒風險，一旦發展形成拇囊炎、關節炎，會使腳趾疼痛加重，並伴隨腳底板疼痛，祇能手術幹預。而癥狀輕微者，生活中穿分趾襪、寬頭鞋可以防治，常做以下幾個練習可減輕癥狀。

- 1.腳趾抓毛巾：用腳趾發力練習抓毛巾或玻璃球，15個為1組，進行3-5組。
- 2.腳掌放鬆：腳趾下壓并使腳掌在網球或泡沫軸上滾動，使足底肌肉放鬆，每5分鐘為1組，進行3-5組。
- 3.做分趾操：將皮筋套在腳趾周圍，盡力張開五個腳趾，堅持幾秒後放鬆收攏，每組10次，進行3組。

防足跟痛：控制體重，每天泡脚

腳後跟疼是很多老人的常態，有些老人在勞



累後腳後跟甚至不敢接觸地面。楊華清表示，足跟痛是足踝外科常見病，好發於中老年人。正常人光腳的腳印類似月牙形，而有些老人的腳印則呈完整的腳板形狀，這就是足弓塌陷，是扁平足的警示，會使足底神經、血管等得不到足夠的保護，甚至影響全身健康。

楊華清介紹，老人足部脂肪組織和肌肉組織變薄，使足跟部位在行走時會受到持續、反復衝擊，導致跟痛癥；足部的退行性病變會使足弓因無法承受太大外力而塌陷，造成扁平足，使足部受力點發生改變；而用腳跟發力走路較多或過度肥胖，也會加重足跟和足弓的受力，誘發疾病。癥狀嚴重者要及時就醫，而情況較輕者或想預防發病者，可從以下幾點做起，促進足弓和韌帶的修復。

- 1.足底康復操。將腳掌放在按摩球或專業的足底放鬆棒上滾動，建立足筋膜的張力；或者盤腿而坐，從腳跟向前腳掌方向推按，次數不限。
- 2.選對鞋子。有跟痛癥的老人要選擇寬鬆合腳、有足弓、鞋底厚2~3厘米的鞋，或使用較軟的足跟墊，以增加足部緩衝作用和支撐力。
- 3.不要久站。站立不動不超過30分鐘。日常可平躺在床上模擬蹬自行車的動作，可增強跖腱膜的張力，加強其抗勞損能力，減輕局部炎癥。
- 4.每天熱水泡腳或熱敷腳底20~30分鐘，加速足底血液循環。
- 5.控制飲食，管理體重，減少外界壓力對足部的傷害。

防甲溝炎：勤剪趾甲，不能太禿

平日裏，趾甲並沒有什麼“存在感”，但老人若護理不當，放任趾甲生長嵌入皮膚，或修剪趾甲時不小心傷了腳趾，極易引發紅腫甚至化膿，發生甲溝炎，帶來“鑽心”的疼痛。

楊華清表示，老年人抵抗力變弱，更容易出現感染。臨床上，幾個習慣更易導致甲溝炎的發生。

- 1.不愛剪趾甲。過長的趾甲會隨鞋頭形狀生長，嵌入腳趾，使皮膚受傷。鞋子擠腳也會使趾甲被擠壓，更容易嵌入皮膚。
- 2.有些老人不愛戴老花鏡，剪趾甲時“憑感覺”，還有些老人會手撕倒刺，一不小心就會造成微損傷，導致感染。
- 3.穿久的鞋子內部變得潮濕，適合細菌和真菌繁殖，老人足部的小傷口在這樣的環境中容易感染發炎。

冷敷 + 按摩



趕跑黑眼圈

臉面部中，眼周肌膚較容易出現問題，特別是“有損顏值”的黑眼圈。黑眼圈產生原因有很多種，如原發性全身或局部疾病（腎臟功能障礙等）、皮膚過薄、使用化妝品不當或過敏導致的色素沉着、真假性眼袋等。

祛除黑眼圈，可以從幾方面入手：1.仰睡。注意多仰睡而不是俯睡，盡量使用柔軟的枕頭。2.化妝品。不要使用過期化妝品，眼部周圍應選擇質地柔和的化妝品。3.藥物。如有藥物過敏，服藥前應向醫生問清楚，是否可在睡前服用，以減少眼皮浮腫。4.面部清洗。洗臉時或卸妝時不要用力揉搓眼部周圍的皮膚，要用柔軟的毛巾或棉球輕輕擦拭。5.戴輕眼鏡。需佩戴合適的眼鏡，不要選擇鏡架較重、較大的眼鏡。6.冷敷按摩。起床時發現眼皮浮腫，可用冷水浸毛巾，輕輕按摩。7.減少鹽的攝入。特別是經期前出現眼皮浮腫的情況時，更要減少鹽分攝取量。8.多喝水。每天飲用幾杯清水，保持體內充足的水分。9.適量運動。經常進行有氧運動，使血管保持氧分充足，減少眼部毛細血管壁破裂的風險。

另外，祛除黑眼圈後的保養也很重要。治療後，需要日常使用眼部精華、眼霜等進行維護。通常早晚各使用一次，可以讓治療後效果維持的時間更長；使用眼霜，25歲以前以保溼為主，25歲後可以開始用有抗衰老功能的眼霜；眼膜可以起到一定補水、促進局部血液循環、緩解眼疲勞的功效，使用前要先卸眼妝、清潔皮膚，一般建議一周使用1~2次就夠了。一般認為，25歲後就要進行眼部抗衰的防護。每天每人的眨眼次數達2.4~2.8萬次，所以眼部也是最容易衰老的器官。

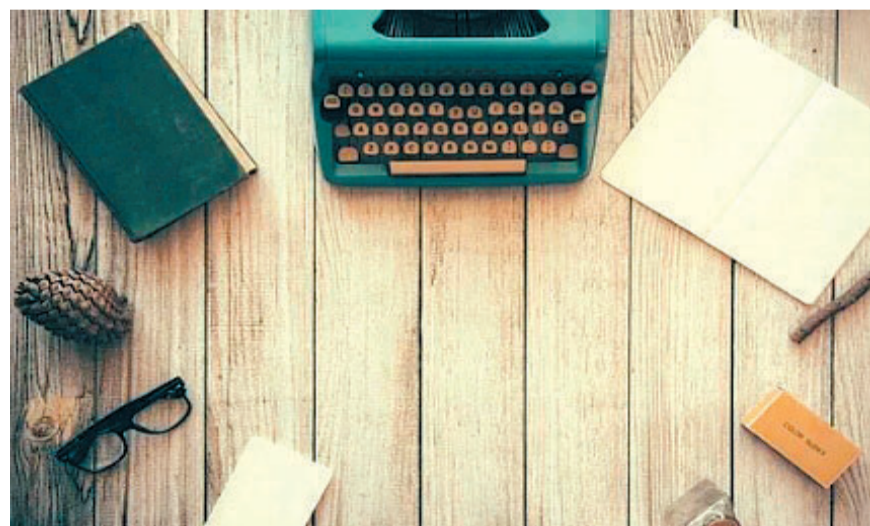
自我定位，你找準了嗎

我們常會說有些人“活得很通透”，不隨波逐流，也不糾結死磕，清楚地明白自己該說什麼、做什麼，其實這樣的人往往有一個共同的特徵——清晰、客觀的“自我定位”，不隨意被外界左右。而在現實社會中、在複雜的人際互動中，要做到這一點并非易事，人們常常會因為遭受打擊、挫折、恭維、吹捧而迷失自我、迷失方向……

北京回龍觀醫院臨床心理科副主任張曉鳴告訴記者，正確的自我定位表現在多個方面，在能力方面認識到自己的優勢和不足，在社會角色方面能認識到自己在不同關係中（職場、家庭、社會）的位置和價值，不會過度幻想，也不會妄自菲薄。

生活中，自我定位清晰的人往往比較積極樂觀、自愛自信、理性客觀、情緒穩定，擁有較強的幸福感和不會輕易陷入人際漩渦或情感糾葛之中；有自己的目標，不會隨波逐流；不會因為一兩次挫折就否定自我，而會通過總結與反思，將挫折轉化為自我成長的一部分等。由於對自己的優缺點有著清晰的認知，他們善于整合優勢資源，發揮個人所長，找到適合自己的發展方向。而自我認知不夠清晰的人，則容易受外界影響，往往按照別人的期待或想法來做事；在經歷失敗和打擊後，容易自我否定，甚至會拿自己的缺點和別人的優點進行比較，產生較大的挫敗感。對於想找到自我定位的人，張曉鳴建議：

- 1.在社會交往中多反思。多去通過各種渠道接觸不同的人，看到的世界大了，自己的“定位器”就會準確一些。人際交往就像一面鏡子，你在接觸、了解對方的過程中，不知不覺地也在了解自己。平日裏與人交往時，可以有意識地對比和反思。比如分析哪些工作任務、學習內容或生活技能是你做得好但別人做得比較費勁的，你性格中的哪一面比較受到喜愛和認可，別人和自己喜好的東西有什麼不同等，從這些細節中慢慢“提煉”出自己的特色和真實形象。
- 2.多去發現優點。很多人把“客觀地看待自



己”理解成挑出自己的所有不足和錯誤，這麼做雖然能讓人不會盲目自信，但容易妄自菲薄，甚至降低自尊心。清晰地定位自我，是要優缺點都看到，尤其是要重視自己的長處，揚長避短。也要學會看到他人的優勢，承認別人在某些方面就是比自己強，以更包容的心態，去接納自己和他在各個維度上的差別，認清自己的“地位”。不要勉強自己做不到、達不到的，專注發展自己的專業、能力和興趣點。

3.多聽取長輩、親朋的建議。自我定位難以避免“身在此山中”的片面，所以還需要外人來“校準”。但不是所有人的評價、意見都要聽，那些經驗更為豐富、更有智慧的前輩、導師，以及你最親近的家人、朋友的評價才最為中肯、客觀、有價值。可主動與他們聊聊，發現自己未知的一面。

4.在團體治療中成長。這是一種比較專業的、有針對性的提升自我認識的辦法。在諮詢師的指導下，通過參加一些特定的團體活動，在與他人互動中了解自己。另外，也可以借助一些心理學測量工具來了解自己，如人格量表、職業匹配度量表、幸福感和生活滿意度量表等，建議在正規機構獲取資源。