

# 手杖保健操锻炼平衡力

手杖不但是老年人的“第三条腿”，还是老年人安度晚年的良好伴侣。手杖重量适中，非常适合作为老年人的锻炼器材。学好手杖操，可以锻炼到老年人的肌肉力量及平衡能力。



## 第一式：压肩提踵

**动作要领：**双脚打开与肩同宽，双手持杖于体前，将手杖由胸前向上平举至头顶，然后把手杖下压于肩后，同时提踵一次（脚跟提起），保持5秒；上举手杖至头顶，维持平举姿势将手杖收于胸前，双脚落地。重复以上动作10次。

**功效：**拉伸肩部肌肉，有效防治肩周炎，预防足跟痛及韧带老化。

## 第二式：单臂拉伸

**动作要领：**右手掌心向前，拇指向下，握住手杖上端，手臂举至肩前。左臂下垂，掌心向前，从身体外侧握住手杖下端。手杖以左侧肩为支点，左手前推。推1次为1拍，做两个八拍。换成左手在上，右手在下，再做两个八拍。

**功效：**锻炼上肢肌肉，提高上肢肌肉力量。

## 第三式：弓步扩胸

**动作要领：**左腿向前成左弓步，一手抓住手杖，要求上体直立，两臂向前伸直，向左前侧做扩胸动作1次，同时，下压弓步1次。做以上动作1次为1拍，做两个八拍。然后换成右腿向前成弓步，并向右前侧做扩胸运动，再做两个八拍。

**功效：**拉伸腿部肌肉和韧带，提高腿部肌肉力量，同时使胸大肌及肩、背、腰都得到充分锻炼。

## 第四式：跟尖平衡

**动作要领：**左脚在前，两脚前后分开一步距离，前脚脚跟着地，后脚脚尖着地，直立，两臂平举手杖与肩同高，保持此姿势1个八拍，然后上举两臂过头，再坚持1个八拍。最后，前后脚交换，重复以上动作1次。

**功效：**增强大脑的协调能力，锻炼平衡能力，减少摔倒。  
□据《快乐老年报》

## 网红刮油食物多不靠谱

随着疫情好转，很多人开始出去吃吃喝喝了，太久没有“开荤”的胃，突然一下就接触了很多油腻食物。于是，一些网红“刮油”食物如浓茶、酸奶、苹果醋等，成了临时救场的“救星”。

其实，所谓的“刮油”食物并不一定真的靠谱。茶的成分其实很多，但是目前没有证据证明茶可以去油脂。酸奶本身的热卡不低，还可能加一些益生菌、糖分进去，在吃完油脂食物后，再加上一杯酸奶，不但没有达到去脂的目的，相反可能会使摄入能量有所增加。苹果醋酸性的成分会刺激肠胃，能不能帮助肠胃蠕动助消化还要看其中的果胶含量，但是从相关数据可以得知，苹果醋当中的果胶量其实是非常低的。还有人认为吃笋可以刮油，其实笋富含粗纤维，主要的作用是产生饱腹感。

平时如果吃得太油腻，可以适当吃点洋葱、玉米、山药、芹菜、山楂等来除油解腻。  
□新文

## “以热制热”用对方法才管用

养生要顺应时节，夏天该热就得热，不过“以热制热”也要用对方法。

**洗热水澡散热快，但不宜泡浴** 夏天最忌冷水浴，即便是运动出汗后也最好洗个热水澡。洗热水澡时虽然也会出很多汗，但热水会使毛细血管扩张，有利于人体散热。而洗澡时温度过低（如10℃以下），会使体表毛孔突然紧闭，血管骤缩，体内热量散发不出来，洗后让人感到四肢无力、肩膝酸痛，甚至可能成为关节炎及慢性胃肠炎的诱因。不过要注意的是，老年人最好不要泡浴，体质较差的可以坐在椅子上洗浴。水温控制在40℃左右，每次10~15分钟即可。

**适当运动出点热汗，时间选傍晚** 夏天适当锻炼可以加强热适应，防止中暑和一些常见热证。但是夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午。锻炼时间可在傍晚六七点，选择慢跑、太极等不太剧烈的运动方式。

**喝热茶解暑，绿茶最好** 喝口透心凉的冷饮，虽然消暑立竿见影，但只是短暂地给人体降温，并不能真正解渴。夏季想解暑还要喝热茶。饮一杯热茶可以在9分钟后使得体温下降1~2℃，茶叶选绿茶最好，茶水温度控制在40~50℃最好。比如可将10克干橘子皮洗净，撕成小块，与5克绿茶一同放入杯中，加开水、盖盖子泡10分钟左右，去渣后即可饮用。  
□综合

## 患白内障多年 94岁老人重获光明

星报讯（朱悟深 记者 马冰璐）日前，94岁高龄、参加过抗战的许老爷子，在安徽医科大学第二附属医院眼科接受了双眼白内障手术治疗，并已复明出院，状况良好。

据该院眼科主任医师许育新介绍，老人患有白内障已几十年，至手术前，双眼视力已经十分糟糕，严重影响生活，但由于患有高血压、慢性支气管炎，且血管、气管状况不佳，无法平卧，因此老人和家人一直犹豫不决、一再拖延，导致病情逐渐加重。

在接到这名“特殊”的患者后，许育新和其团队对他进行了详细检查，并迅速制定治疗方案。统筹考虑患者合并症状后，在手术中开展了吸氧、心电监护等一系列急救措施。功夫不负有心人，老人手术过程十分顺利，预后良好。

许育新指出，目前白内障是全球范围内首位致盲眼病，患病率随年纪增大而增加，对老年人生活质量造成了严重影响。目前尚无明确有效的药物治疗白内障，唯一有效的治疗方法就是手术。

## 警惕！女子痛经多年靠硬扛 最终不得不切除子宫

“真的非常感谢医生！每次来例假都是忍忍算了，没想到后果这么严重！”近日，家住合肥市新站区的邹女士因持续腹痛伴随发烧被送入安医大四附院急诊，困扰她很久的痛经和月经过多的原因也被揭开了。

□章师平 吴晓珍 记者 马冰璐

### 子宫大得像怀孕4个月

邹女士今年52岁，每次月经不仅出血量多，还痛得死去活来。没想到，今年不来例假的日子也会出现腹痛，肚子也比以前更大了。被送入急诊时，邹女士已经连续高烧两天，且腹痛难忍，急诊检查提示邹女士低钠低钾，轻度肾功能损坏。

在随后的检查中，腹部彩超显示，邹女士子宫体异常增大，同时存在盆腔包块，考虑有输卵管积液。经妇产科医生会诊，判断邹女士是子宫腺肌症伴盆腔炎、盆腔脓肿，需尽快进行手术，摘除子宫和双侧附件，否则可能引起更大范围的感染。术中可见，邹女士的子宫有如4个月孕妇的子宫大小，呈球形，且盆腔粘连严重，有大量腥臭的黄色脓液。好在手术顺利，在术后继续抗感染治疗10天后，邹女士终于得以康复出院。

## 八旬老人感染“超级细菌” 专家支招：经常洗手

星报讯（刘丽光 付艳 记者 马冰璐）87岁的杨大爷不慎在家摔倒，剧烈腹痛，在当地医院诊断为小肠穿孔，立即做了手术，本以为是个小手术，没想到他竟是感染了“超级细菌”，差点要了他的命。日前，记者获悉，他已顺利从安医大四附院呼吸内科康复出院。

据悉，3月23日，来自无为的杨大爷转入安医大四附院，出现气喘加重，血气分析提示严重呼吸衰竭，胸部CT提示肺炎进展。就在老人转进ICU的第二天，他的痰液培养结果出来了，原来他感染的是碳青霉烯耐药鲍曼不动杆菌及铜绿假单胞菌。随后，对他进行气管切开，呼吸机支持治疗。

据介绍，鲍曼不动杆菌是一种非发酵革兰阴性杆菌，这种细菌在自然界广泛存在，是一种条件致病菌。这种细菌感染后可以诱发呼吸道感染、泌尿系感染、继发性脑膜

### 子宫腺肌症虽是良性病变，但会越来越重

什么是子宫腺肌症？安医大四附院妇产科主任张红介绍，子宫分为3层，内层为子宫内膜，中间为肌层，最厚，外层为很薄的浆膜层，如果子宫内膜侵入肌层就成了子宫腺肌症。子宫腺肌症是妇科多发病和疑难病，可导致逐渐加重的痛经以及月经过多，常见于30~50岁的女性，近年来有年轻化趋势，这可能与剖宫产、人工流产等宫腔手术增多有关。

张红指出，子宫腺肌症虽然是良性病变，但会越来越重。很多子宫腺肌症患者手术前都有粘连情况，粘连多数都和盆腔炎有关系，包括子宫和输卵管粘连、子宫和卵巢粘连、子宫和膀胱粘连、子宫和直肠粘连，甚至和小肠粘连在一起……具体情况非常多，一旦发生粘连，将会造成感染甚至更严重的情况。

据了解，子宫腺肌病没有根治性的有效药物，只能控制或手术切除子宫，而子宫的去留则需根据患者年龄、生育要求、病灶大小、症状的严重程度来决定。

医生提醒，凡有月经增多、痛经进行性加剧的妇女，要及时就医，查明原因。如果患有子宫腺肌症，最好能够及时治疗。不建议苦苦煎熬等到绝经，因为有些绝经后症状消失的女性，病灶仍会存在，需要定期做检查，以防病灶恶变。

炎、菌血症、手术部位感染、呼吸机相关性肺炎等疾病。

明确病因后，专家立即更改抗生素方案，全方位对细菌进行“围剿”。经过两个月的拉锯战，杨大爷顺利康复出院。

“免疫力正常的普通人，极少被超级细菌感染。此外，经常洗手，有良好的卫生健康习惯的人，也不会被超级细菌所攻击。甚至在健康的人体内都能检出超级细菌，只是在人体免疫屏障的作用下，这些健康人带菌而不发病而已。”安医大四附院呼吸内科主任医师赵磊介绍，相当部分的超级细菌在人类生存的外环境、物体表面是长期存在的。正常人接触后，极少发现感染。“对于超级细菌，人们首先不应过度恐慌。”

赵磊表示，在临床上，如果发现患者有大肠埃希杆菌、肺炎克雷伯菌、铜绿假单胞菌、鲍曼不动杆菌等超级细菌感染，治疗起来可能有困难，但并非不能治疗。