

老人健康从护脚开始

对于老年人来说，腿脚健康十分重要，不仅关乎外出活动、舒适生活，也反映不少身体情况，老人们应做好足部护理，应对干、凉、痛、抽筋等不适。

脚裂干痒 → 三个日常护肤妙招

广东佛山市第二人民医院中医科黄红珍：秋冬季皮肤不易保健，足部容易粗糙脱屑、破裂瘙痒等，多与气候寒冷、干燥有关，日常可以试试三个护肤妙招。

热水清洁别太久：每天临睡前用热水洗脚片刻，能促进血液循环、疏通经络，可有效预防脚裂和冻疮；过长时间、过热水温洗澡，容

易洗去皮肤表面的皮脂膜，失去保护作用，反而容易干燥瘙痒，建议使用38℃左右的水温，既有利减轻瘙痒，又不丢失皮肤上的有用物质。

搓擦脚心除干燥：秋冬季可以用双掌用力擦足心凹陷处的涌泉穴（蜷足时人字形沟的顶点），先左后右，各30~40次，以足心发热为度，每晚一次，能够发挥补

水、祛除干燥的功效。

深绿食物更补水：除了多喝水，还可以通过食物应对秋冬季皮肤干燥。如菠菜及一些深绿色的食物中含有铁、维生素A和E、欧米伽4脂肪酸等，不仅滋润皮肤，补充充足的水分，还能提升皮肤色泽；白萝卜、白菜、橙子、柚子、苹果等降燥滋补的食物也是不错的选择。

秋冬脚凉 → 选择一碗茶饮汤品

广东省中医院主任医师黄穗平：不少人步入秋冬脚凉、手凉，总也捂不热，与阳气不足、气血运行不畅有关，不妨选择一道适合自己的茶饮汤品。

冷痛麻木：如果手足不温、局部冷痛麻木，头晕眼花，面色暗淡等，可取羊肉300克（洗净切块）爆香，与当归15克、陈皮5克、生姜15克一同入锅，大火煮沸后

改文火煮1~2小时，调味食用（两人份），能够温阳祛寒、补血活血，适合大部分天寒手脚冰凉的人食用。

肢凉食少：对于手足不温、食欲不振、神疲倦怠、大便稀溏、面色萎黄的人群，可将猪肚1个（用醋和面粉搓净黏液）焯水洗净切片，与鸡半只（焯水）、白胡椒5克（打碎）、干姜3片放入锅中，慢火煲1小时以上，

至猪肚酥软，加盐调味即可（两人份），有助健脾养胃温阳，改善脾阳不足引起的手脚冰凉。

发凉发紫：若经常手足不温，甚至发紫，头晕、疲倦乏力、面色暗淡等，可用热水冲泡红参5克、三七片3克，代替茶饮（一人份），可以起到益气活血祛瘀的作用，调理此类气虚血瘀所致的手脚冰凉。

拇趾疼痛 → 一张白纸判断轻重

广东佛山市中医院骨伤八科张宏宁、邹运璇、谭艳庆：不少老人有拇外翻的情况，走路时间长了会出现疼痛，甚至影响脊柱、骨盆健康，需要重视识别处理。

日常生活中用一张白纸就可以自测拇外翻的轻重。将双脚平放在一张白纸上，沿着脚内侧画一条竖线，沿着拇趾画一条斜线，如果两

条线的夹角超过15度为轻度拇外翻，超过30度为中度，超过45度为重度。

轻度者可以选择分张脚趾、脚趾抓毛巾等功能锻炼，还可配合使用柔软、可穿鞋的、无不适感的矫形支具，有助减少脚趾负重，控制拇外翻进展。若保守治疗无效，或外翻症状明显，可在医生指导下手术治疗。

除了老年人常见的关节功能退变、关节炎等退行性原因，穿鞋不合适也是引起拇外翻的重要因素。例如人字拖，头窄、跟高、过紧的鞋，平底鞋，过旧的鞋等，都不利于缓解足部压力。建议在下午时段选鞋，可选大一个拇指宽度的鞋，多备几双换着穿，适合自己脚型、舒适的鞋为好。

腿脚抽筋 → 原因不只缺钙

北京老年医院康复医学科高亚南：随着天气变冷，不少老人容易腿脚抽筋，晚间发作影响休息，补钙却没有效果，其实这种肌肉痉挛不单与缺钙有关。

肌肉疲劳：长时间徒步、跑步、爬山、提重物，或运动时肌肉紧张、电解质（钾、钠等）丢失，容易引起肌肉痉挛。

寒凉收缩：温度下降时，四肢肌肉会为了减少热量散失而收缩，可引发抽筋，冬

天手脚保暖不充分、没有充分热身就游泳、睡觉没盖好被子等人群常常发生。

局部压迫：老年人容易长时间保持一个姿势，局部肌肉受压过久、肌肉代谢物堆积，也会发生肌肉痉挛。

血管硬化：老年人还要警惕血管性疾病可能，下肢血管硬化时，肢体末端可因供血不足出现抽筋、疼痛等不适，需及时就医。

经常腿脚抽筋的老人，生活中首先要注意充分热身

再锻炼，不宜猛然剧烈运动，避免肌肉突然“缺氧”而抽筋，并可在运动前、后补充电解质；日常做好腿脚保暖，保持血液流动通畅，有助预防抽筋发生。

对于最常见的脚趾和小腿抽筋，可以坐下屈膝90度，将前脚掌或抽筋的脚趾扳向自己，持续20秒，重复2~3次，有助迅速缓解。

但有下肢血栓的老人要注意，腿脚抽筋时不能随意按摩，以免导致不良后果。

老夫妻要像新婚一样过

心理学教授 刘颂

退休前的夫妻二人忙碌于各自的工作，生活中即使发生了一些摩擦，也会因忙碌得到缓和。退休后则大为不同，两人每天四目相对，一些本来和缓的矛盾与冲突很容易升级爆发，影响夫妻关系，也降低生活的幸福感。

不少老人觉得，和老伴生活了多年，彼此早已相互了解。其实不然，正是由于相处多年，才容易忽视对方的真正需求。随着退休后相处模式的变化，老夫妻应像新婚夫妇一样重新走近对方，体会其需求，观察一举一动，认认真真做夫妻。

找到“新”纽带 中国家庭中，孩子往往是夫妻关系的纽带，但孩子长大成人后不能经常陪伴老人，老两口之间也变得“了然无趣”。一位老人曾对我说，“我跟我家那位一天就说三句话，早上说一句‘饭在锅里’，中午说一句‘饭好了’，晚上再说一句‘饭好了’。”

其实，老夫老妻之间可通过一些方法促进交流，例如共同看一部电视剧，交流或谈谈剧情；一起外出旅游，商量去哪里、玩什么；对家中装饰进行改造，共同添置一些小玩意儿，都可以让生活焕然一新，家庭生活的乐趣也就在此。

换个“新”角度 当夫妻关系出现问题，人们都希望对方能够调整，其实不妨换个角度，先从自己开始调整，让调整好的自己去对待另一半。

比如，老伴不爱说话，若单纯要求“你要多说，你不多说我说什么”，这样解决不了任何问题，不妨自己多说一些，就让老伴当个倾听者。

守住“新”感情 老夫妻要学会守一个“情”字。若要守住情，夫妻之间需要多进行感情交流，例如经常回顾两人从相识到相恋、相守至今的那些难忘的生活历程，加强彼此间的情感联系。同时，情感接触也不可缺少，如牵手、拥抱、相互整理衣服等，这些细节和小动作，有助于拉近彼此心灵的距离，增进亲密关系。



不能并腿下蹲，走路外八字，可能是臀肌挛缩，可通过康复锻炼改善髋关节活动度和步态，例如仰卧时并拢双腿，双手抱膝，尽量让大腿贴近胸部，持续数秒后放平双腿，如此反复练习，每组10~15次，每天10组，有助增加屈髋角度。图为广州中医药大学第一附属医院医务人员指导床上抱膝练习。广州中医药大学第一附属医院关节骨科康复治疗师 陈聪文/图