

腿壮的老人更长寿

腿部肌肉的健壮程度，能够连续行走的距离等，都与老人的健康状态相关。日常通过饮食、锻炼、调养让腿部更强壮，老人更长寿。

扫码观看人民日报健康号@针康科秦敏医生“饭后猫步增强下肢力量”动作指导视频



小腿肌肉量是风向标

北京中医药大学东方医院老年病科牛洁：随年龄增长，身体的肌肉含量减少、肌肉力量减弱，更容易发生跌倒、加重骨骼疾病，使老年人的活动能力进一步下降。

小腿肌肉要壮：小腿肌肉情况可以说是肌肉量的“风向标”。日常自测可以双脚分开20厘米站立，腿部放松，测量右侧小腿围度，如果男性腿围≤34厘米，女性腿围≤33厘米，说明存在肌少症风险，需要进一步就诊明确。

逐渐加强锻炼：主动运动训练慢走3~5分钟热身；借助弹力带、沙袋、哑铃等工具做抗阻运动，每周2~3次，每次30~60分钟；在进行抗阻运动的前提下，每次有氧运动10~20分钟，可选择步行、骑车、游泳等有氧耐力锻炼。

按摩强壮身体：按摩足三里（外膝眼下四横指）能够调理脾胃、改善虚弱消瘦、缓解下肢疼痛无力等，每天5~10分钟，每分钟揉动15~20次，局部酸胀发热为宜，坚持2~3个月，可以强壮身体，改善机体功能。

6分钟走得越远越健康

广东省中医院主任中医师李际强：对于身体机能下降的老人来说，如何了解自身的运动能力？可以选择一种简单有效的评估手段——6分钟步行试验。

6分钟步行试验容易操作，通过检测运动耐力，综合反映出心肺功能、营养水平、骨骼肌肉功能，适合评估老人的实际行走能力，日常生活能力，健康状况等。

选一处长度30米以上的

平坦走廊，每隔3米做出标记，两端各置一标志物，受试者试验前休息10分钟以上，评估好呼吸、脉搏、血压和指脉氧饱和度再开始。

测试开始后沿直线尽可能快行走，中途不适可以靠

墙休息，好转后继续行走（若出现呼吸困难、头晕、胸痛等难以继续的症状，可以终止测试），直至6分钟停止（提前15秒给提示），测量步行距离，这个距离越长，表示心肺功能和运动能力越好。

关节功能好生活不受限

西安市第五医院风湿免疫科六病区杨军锋：45~50岁以后，肌肉功能及神经反射减弱，供应关节的血流减少，骨与软骨的营养易发生障碍，再加上运动不当等影响，关节会受到损伤。

有氧运动改善关节功能：骑车、游泳可避免膝关节过度负重，减少关节软骨磨损，尤其适合肥胖人群；适度打太极拳、八段锦，有助

改善肌肉协调和关节控制能力，促进膝关节炎人群的自身平衡能力。

锻炼肌肉增加关节稳定：屈曲和背伸踝关节，各停留5

秒；仰卧并绷紧大腿前方肌肉，膝盖下压贴紧床面，保持10秒再缓慢放松，一组10个；坐在椅子上，双腿交替抬起至伸直，一组30次。

广东省中医院——越秀区医养联合体已启动，探索医康养结合新模式。广东省中医院联合养老服务机构和基层医疗机构深度合作，通过上门服务解决老人个性化问题；护理团队提供火罐、耳部综合疗法、铜砭刮痧、棍针等特色中医适宜技术；对建立家庭病床的长者进行联合巡诊等。广东省中医院于2016年成立全省首个医养结合研究院，并于2017年率先开设医养结合门诊。图为护理团队人员为老人实施适宜技术治疗。 医院供图



■保健提示

常按这几处 抗衰老

山西省中医院针灸科 侯丽亚

衰老是自然规律，但可以通过调整身体的阴阳平衡和气血运行来延缓衰老的速度。

日常生活中不妨常按这几处，可以达到抗衰老的效果。

手腕凹陷：阳池穴在手腕背侧横纹上，指总伸肌腱尺侧凹陷处，按揉此处能增强免疫力，促进新陈代谢和淋巴循环，提高身体的自我修复能力。养老穴位于腕背横纹上1寸，尺骨头桡侧凹陷处，按揉此处可以明目、舒筋活络，对健康有益，正如其名。

肚脐两侧：仰卧，肚脐左右旁开0.5寸（半个拇指宽度）为盲俞穴，能够调理理气，通络活络。

小腿内侧：在膝下胫骨内侧凹陷（阴陵泉穴）下3寸是地机穴，按揉此处可以健脾、渗湿、调血。在内踝与跟腱之间的凹陷（太溪穴）上5寸是筑宾穴，按揉此处能起到清神志、理下焦等作用。

小腿抽筋 如何缓解？

广州中医药大学第一附属医院
针灸推拿康复中心 林孔锦 陈维

小腿抽筋是生活中经常遇到的问题，这几招简单有效的推拿锻炼方法，可缓解小腿抽筋症状。

手指揉膝盖到脚踝：坐在椅子上，双脚平放在地面，用手指适度揉动和按压小腿肌肉区域，从膝盖直至脚踝，每次按摩5~10分钟，可根据个人情况适当调整，避免过度用力。

握住双脚拉伸小腿：坐在地上，一条腿伸直，另一条腿屈膝，双手握住伸直一侧的脚部，轻轻向靠近身体的方向拉伸小腿后侧肌肉，保持15~30秒再放松，两侧交替拉伸，每侧2~3次。

按压小腿内侧两处：用拇指、食指按压小腿内侧的三阴交穴（内踝上3寸）和太溪穴（内踝与跟腱之间的凹陷），每处各1~2分钟，力度适宜即可。

热敷放松抽筋区域：用热水袋或热毛巾，在小腿抽筋的区域进行热敷，每次15~20分钟，每天进行1~2次，有助于放松肌肉，缓解疼痛和不适感。

如果按摩过程中出现剧痛或不适，或小腿抽筋持续或加重，应停止推拿锻炼并及时就医。