

老年人常做指尖运动防手麻

从麻木部位可推测患病部位

手麻是老年人常见的症状。引起手麻的原因有很多，短暂的手麻大多是生理性的，如长时间低头写字、看书会出现手臂麻木，肘关节长时间处于弯曲位会出现手尺侧麻木等。如果手部出现长时间的持续性麻木，则应考虑为病理性所致。临床根据手麻部位的不同可以初步提示一些疾病，再做详细的检查及必要的辅助检查，基本就可以确诊。

如肩背部麻木，多数是颈根部的神经根受压，常见的是压迫第 5 颈神经根的颈椎病。上臂的外侧麻木多半是压迫第 6 颈神经根的颈椎病。前臂外侧麻木，除了考虑颈第 6 神经根压迫外，还应怀疑肘部有肿块或纤维形成的条状物压迫皮神经。手部桡侧的拇指、食指、中指麻木最常见的是腕

管综合征，这是 50 岁以上女性的好发病，麻木多以夜间为重，严重时影响睡眠，患者夜里发作称为麻醒史，是其典型症状，根据发病的部位与麻醒史就可以确诊。腕管综合征可以用药物治疗，如果病程长、症状持续，并出现手部大小鱼际肌肉萎缩等，就要手术切断压迫手部正中神经的腕横韧带。

正中神经压迫会产生麻木

周围神经是联络大脑与神经末梢的通道。在这条通道上，大脑的神经元释放的信息，以快速的兴奋波传递到神经效应器上，包括肌纤维神经终板（在神经-肌肉联合处神经终端下的肌肉细胞的那部分膜）及感觉小体（人体感觉触觉的器官）。为了保证神经兴奋波在神经干上的快速传导，必须具备下述条件：1. 神经干有足够的血液供应。2. 神经干保持

稳定的位置。3. 神经干有一定的弹性或伸张性。

神经干一旦得不到充足的血供，神经干内的交感神经纤维产生兴奋就占主导地位，而交感神经的兴奋就是以麻、痛为特征的兴奋波。正中神经从前臂经过腕部进入手部，在腕部通过一段空间，我们称腕管。腕管是由 8 块腕部的小骨拼成管的底部与侧壁，腕横韧带就在管的顶部。除了正中神经在管内，尚有 9 根肌腱也在管内，一旦管壁增厚或管内容物增厚，管腔就会狭窄，必然压迫软质的正中神经，尤其是影响神经干内的血液供应。一旦切断腕横韧带，腕管容积就会充分扩大，正中神经的受压很快缓解，麻、痛症状因而也会很快消除。

手麻症状除了多发于腕管综合征及颈椎病，还可能是糖尿病性周围神经炎、病毒性周

围神经炎、胸廓出口综合征及甲状腺功能低下、红斑狼疮、硬皮病等全身疾病的局部表现。单纯的大小鱼际肌肉萎缩更多发生在脊髓及周围神经的疾病中，如平山病、运动神经元病、脊髓侧索硬化症等。

设计适合自己的指尖运动

预防手麻、肌肉萎缩最有效的方法依然是多运动，特别是手指的运动。手指尖是联络大脑神经元的最敏感部位，大脑神经元是控制痛觉的最高级中枢。大脑皮层神经元功能的健全与活跃，无疑会消除来自机体各部位的有害冲动，因此我们提倡指尖运动胜过关节运动。每个人都可以设计适合自己的指尖运动，如写字、绘画、绣花、编织、弹琴、下棋、拾物等。

复旦大学附属华山医院手外科教授 顾玉东

老人夏季锻炼五不宜

不宜“迟”。俗话说“一日之计在于晨”。夏日的清晨，空气清新，凉爽，尤其是太阳出来前，是锻炼的黄金时间，选择此时锻炼身体为佳。应避免在中午或下午锻炼，因这时暑热湿盛，骄阳似火，容易引起中暑或其他意外。

不宜“空”。夏季天气炎热，锻炼时，人体出汗多，水分消耗大，因此要及时补充足量的水分和盐分，以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前，最好喝些淡盐开水或绿豆汤等。

不宜“露”。锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带，不宜在日光照射下锻炼，更不宜赤膊露体锻炼。当感到太热出汗时，可适当减小运动强度，放慢速度或休息一下，千万不可脱掉衣服，避免凉风直吹身体，遭致风邪侵袭而患病。

不宜“激”。老年人对高温环境适应性差，耐受力弱，运动时一定要量力而行，循序渐进，以舒适为宜，不宜激烈和持久。一般宜做些舒缓的活

动，如散步、打太极拳、做广播操等。剧烈的运动不仅会消耗大量的体力、精力，而且极易诱发心脑血管疾病。

不宜“急”。也就是说不要做无准备活动的锻炼。因老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，故锻炼前应先活动一下躯体，扭扭腰，抬抬腿，放松肌肉，活动关节，以提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而引发意外损伤。

徐蓓蓓/文

测血压宜在清晨服药前

对于大多数高血压患者而言，清晨醒后开始日常活动的最初几小时内（通常在 6:00~10:00）血压会达到一天中的最高峰值，清晨服药前恰是降压药物效果最薄弱的阶段，因此心肌梗死、心源性猝死及脑卒中等心脑血管疾病多发生于这个时间段。

高血压患者在起床后半小时到 1 小时内，在服用降压药物前就应先进行血压测量。高血压病人坚持每天在清晨服药前测量血压，能更好掌握血压在一天中的最高值，从而预测血压是否在全天 24 小时内均得到平稳控制，同时也能判断出目前所选择的降压药物是否能长效

覆盖 24 小时，为治疗方案的调整提供重要的依据。

有很多高血压患者会在晨起服药后再测量血压，此时服用的降压药物已经开始起效，测出的血压值并不能真实反映血压的控制情况。

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任 霍勇

■ 用药知识 ■

眼药水使用三误区

误区一：保质期内都可用。

张先生眼睛发红，还有些痒，他在家翻出一瓶以前用过的眼药水，一看还差两个月才过保质期，就滴了几滴，没想到第二天早上眼睛肿得几乎睁不开。他到医院一检查，眼睛细菌感染。

眼药水开封后，要放入冰箱冷藏室保存，否则易变质、滋生细菌，1 个月未用完应丢弃。大部分眼药水保质期在 1 年左右，这指的是未开封状态下的保存时间。

误区二：网上自诊后自行买眼药水用。

王女士出现眼睛干涩、视物模糊、有异物感等症状，她上网查询，认为自己可能患了角膜炎，就按网上建议买来抗生素类激素类眼药水用。半个月过去，症状越来越重，她到医院检查，被诊断为“双眼干眼，右眼角膜溃疡”。医生说，她最早应该是干眼症，但错当成角膜炎、结膜炎治，导致病情越来越重。如果出现角膜改变，不当用药还可能产生毒性，引起角膜溃疡等。即便真有炎症，也要辨明是细菌感染还是病毒感染后再用药。

眼部不适，切勿网上自诊后自行买眼药水使用，应及时就诊。

误区三：消炎眼药水可以长期用。

消炎眼药水大都含有抗生素成分，眼睛发炎或感染时使用，能杀灭或抑制细菌。然而，不少人用后觉得眼睛舒服，不用就干涩，于是长期、频繁使用，殊不知，长期用消炎眼药水，可能破坏眼表泪膜，影响泪液正常分泌。

只有在眼睛有炎症或感染时，才能在医生指导下短期使用消炎眼药水。

海海/文



经常眨眼。利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌，然后用双手轻揉眼部，这样能使眼肌经常得到锻炼，延缓衰老。

经常转动眼睛。眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动，可锻炼眼肌。

从暗处到阳光下要闭眼。不要让太阳光直接照射到眼睛。看电视、手机的时间不宜过久。

按摩眼睛。两手食指弯曲，从内眼角横揉至外眼角，再从外眼角横揉至内眼角，用力适中。用食指指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍，不仅可推迟老花眼，还可防止白内障等慢性眼病的发生。

喝菊花茶和绿茶。绿茶和菊花均有清肝明目的作用，对治疗目赤和目昏颇有疗效。

张菁/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国广电 31 万收视