

锻炼延缓帕金森

北京中医药大学东方医院西院区康复科 唐 媛

帕金森病是老年人的常见病症，在药物治疗的同时，还可以做一些居家康复训练，简单易掌握，对于改善症状、减轻功能障碍、延缓病程、提高生活质量很重要。

小贴士

根据个人喜好、功能障碍、活动限制等实际情况，制订自己的家庭锻炼计划，从小运动量开始，循序渐进，持之以恒，切勿过度消耗体力，避免动作的幅度、强度过大，造成肌肉关节等损伤。老年人群最好在家属的陪同下做练习。

对镜子“龇牙咧嘴”

帕金森病人群常有面部表情减少的“面具脸”问题，可以在家利用镜子做练习，比如对着镜子多做皱眉、鼓腮、露

齿、撅嘴、吹口哨，每个动作坚持5秒，每天锻炼15分钟，就能起到锻炼面部的作用，也方便观察自己的情况变化。

捡不同大小的豆子

对于上肢运动功能下降的情况，可以通过一些方法来锻炼手指、手臂。由易到难分捡花生、黄豆、绿豆三种不同大

小的豆类；拇指逐一与四指对触；做扭螺丝、扭门锁等动作。握拳伸直双臂，由内向外、由外向内旋转，也可举至头顶。

站着躺着都能练腿

在身体条件允许的情况下，可以练习蹲马步、站桩，平衡能力不太好的老人注意找好支撑物。躺着其实也可以锻

炼，比如双腿交替在空中模仿蹬自行车，伸直双腿分别抬高，均能应对步态受限、下肢无力感的问题。

穿衣系扣子自己做

帕金森病人群因动作慢、肢体僵硬、手颤抖等，常导致日常生活活动能力下降，这种时候反而不能抗拒做这些活

动。在家中可以多练习自己使用筷子、穿衣、系扣子等，锻炼起、坐、立，有助于提高生活活动的的能力。

喊着口号慢慢跨步

若是平时走路容易小碎步往前冲，属于帕金森病所致的姿势平衡问题，可以着重练习一下走路姿势。起步时先足跟

着地，再足尖着地，跨步尽量慢，自己喊着“一二”“一二”的口号，行走时尽量配合上前后摆动手臂。

练习五种持续发音

对于发声不清楚、说话僵硬等言语功能异常，在家中可以练练五个音，即a、o、i、

e、u的声音，每次发音持续5秒，反复练习，坚持下去可以锻炼言语功能。

按摩眼睛不对 更影响视力

河南省人民医院眼科 吴 众 张 颖

有的老人表示自己退休后经常锻炼，重视保健，但最近看东西总是模模糊糊，是不是得了白内障？到医院做眼底检查发现，原来是视网膜脱离，而且与老人每天自己按摩眼睛有关。

视网膜脱离的情况多见于高度近视或外伤后，老人虽然不近视，也没有受外伤，但每天按摩眼睛，手法并不规范，直接对眼球造成压力，伤害眼内组织。

一旦视网膜出现了裂孔，眼内的液体很容易顺着裂孔流到视网膜下的潜在腔隙，导致视网膜和眼球壁分离，也就是视网膜脱离，出现视物模糊，视物遮挡感，或眼前固定黑影，需要尽快通过手术复位以挽救视力。

还有人会用筋膜枪做眼部按摩，导致的损伤就更严重了。较强的外力会增高眼内压力，破坏眼内精细的组织结构，不仅加快白内障的发展，如果本身就有视网膜裂孔，更容易导致视网膜脱离，甚至视力的不可逆丢失。

如果需要在眼睛部位进行按摩，或做其他物理治疗，一定要听从专业医生的指导建议，以免造成不必要的伤害。

落枕了 试试自救妙招

广州中医药大学第一附属医院 针推康复中心 林应祥 张 静

一觉睡醒发现脖子动不了，疼痛难忍，碰都不能碰，持续几天都没好转，很可能是落枕了，可以试试几个自救的妙招。

点按手背：手背上有一个位置叫落枕穴，位于第2、3掌骨间，指掌关节后0.5寸凹陷中，用拇指按揉此处，以酸胀为度，可以舒筋活络理气。

拿捏肩颈：四指与拇指相对发力，将肩部的肌肉尽量提起，用力适中，这里有肩井穴（大椎与肩峰连线的中点），有助活络消肿。

横擦后颈：全手掌贴住后颈部，横向反复摩擦，以局部皮肤温热为度，能够起到温通经络、消肿止痛的作用。

抱颈转头：坐在椅子上，收紧腰腹，保持腰背挺直，双手交叉扶在后颈部，外展手臂，让后背夹紧，然后左右转头，帮助拉伸放松肩颈肌肉。

单侧拉颈：坐在椅子上，收紧腰腹，腰背挺直靠紧椅背，左手向下伸直拉住椅面，右手放在头部左侧，轻轻向右侧用力，对侧同理，能够拉伸颈部肌肉，缓解僵硬疼痛。

若自我治疗无效，提示颈椎可能存在小关节紊乱，需要到医院找专业医生予以整复关节。反复落枕也是关节不稳定的表现，提示有颈椎病的风险，需要尽早就医。



江苏省中西医结合医院认知障碍专科门诊开展中西医结合干预治疗认知障碍。该院神经内科主任中医师徐进友表示，早期认知障碍往往缺乏特异性，可能仅表现为记忆力减退，通过P300检测可无创、客观、实时、早期发现认知障碍，经过门诊认知相关训练（记忆、注意力、语言、空间感知等方面）和中医治疗（口服中药钩藤散，针灸头部百会、四神聪等），经过一段时间可明显改善记忆力、计算力等。图为徐进友（右）在认知障碍专科门诊为患者诊疗。医院供图