

老人养出年轻肌肤

老年人皮肤衰老，分泌油脂能力下降，皮肤屏障薄弱，入秋后更容易出现松弛、皱纹、干痒、脱屑等不适，需要做好日常管理，保养出状态更年轻的肌肤。

面部松弛鱼尾纹 —— 自己做做面部推拿

北京中医药大学第三附属医院推拿科王东峰：保持面部年轻，减轻皱纹，除了美容治疗，也可以自己做一做面部推拿。
摩擦面部紧肌肤：晨起后用十指轻弹面部，自上而下直线抚摩；临睡前伸直绷紧双手，顺着面部

肌肉做曲线旋转抹运，反复多次，刺激面部肌肉。
对于下颌、额部、嘴角等肌肉比较薄弱的地方，不宜用力过重，适宜直线推抹。早晚按摩先用温水洗脸，擦干后进行。
按摩消除鱼尾纹：双手食指按压在双眼内眦外

上方的凹陷中，即睛明穴；垂直按压在双眼下眶部位，切忌斜压；按压在双眼外眦外侧0.5寸的凹陷中，即瞳子髎穴。
以上三处各强按压5次，每次维持5秒，有助疏通眼周气血，改善眼部鱼尾纹。

皮肤表面小红点 —— 少摩擦不影响健康

山西中医药大学附属医院皮肤科耿爱爱：不经意发现皮肤长出一些小红点，可能是发生了血管痣，与血管扩张、年龄增加有关，但不影响健康。
血管痣由皮肤表面毛细血管或小动脉扩张产

生，或随年龄增加，血管周围组织变得薄弱，在摩擦、搔抓、外伤等刺激下形成，不代表健康问题，生活中主要避免摩擦导致破溃，若出血可用云南白药搽敷伤口，既可以止血，又有消散作用。

如果短时间内迅速长大，影响美观，或经常破溃出血（提示也许不是血管痣），应及早就医。此外，需注意就医区分与之相似的蜘蛛痣，可能提示慢性肝病，也可能是健康人群单纯的蜘蛛痣。

双腿脱落白皮屑 —— 多吃蔬果勤洗衣物

山西省中医院内分泌科高文莉：季节转换前后，皮肤（双腿多见）出现白色皮屑，往往与皮肤干燥、缺乏维生素A有关。
受干燥气候影响，或油脂、汗液分泌不足，皮肤表面角质层容易起皮、开裂、脱落，形成白色皮

屑，存在于皮肤和衣物之间，刺激皮肤，加剧不适，因此发生此类情况一定要常换洗贴身衣物，减少皮屑累积和皮肤接触。
如果缺乏维生素A，皮肤会干燥粗糙，日常多吃蔬果，是补充维生素的最佳途径，不仅很多维生

素对保护皮肤有益，还为身体提供水分。
建议用与体温接近的水洗澡，太热会洗掉皮肤表面的油脂及保护性菌群，损害皮肤角质而脱落。但同时要警惕银屑病、湿疹等引起的皮屑增多，要及时就诊。

“糖化”加速皮肤老化 —— 低温烹饪少生成

上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科吴冠儒、陈小英：身体糖化反应产生的糖化终产物会加速皮肤老化，发暗发黄、弹性下降、形成皱纹等，但能通过新陈代谢排出。
除了少吃糖果、蛋糕

及其他升高血糖的食物，日常烹饪中，可以多采用加水、缩短烹饪时间、降低烹饪温度、添加醋或柠檬汁等酸性调味品等方式，能够减少糖化终产物生成，还要少吃高温加工的食物。

保持好各器官的健康，尤其是肾功能，有助于保持自身清除糖化终产物的能力。此外，睡眠期间，身体大部分组织在生长、修复，因此良好的睡眠周期、时长，有益抵抗皮肤老化。

■专家提醒

带状疱疹注意两个误区

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师 付中学

年龄大了，身体素质不好，太过劳累，免疫力减弱时容易发生带状疱疹，后遗神经痛，还可能反复发生，需要正确对待。
误区一：带状疱疹是一种病毒感染，用抗病毒药物就可以了？其实在72

小时内用抗病毒药物可能有效，而且仅是减少后遗症发作，但不少人意识到自己得了带状疱疹时，往往已超过3天。
误区二：疼痛是带状疱疹及其后遗症人群最典型的症状，首先会想到吃

止痛药。其实此类疼痛是由神经受损引起，用止痛药来缓解疼痛，不等于根治了疼痛原因，主要作用是一时舒服，还是需要及早规范治疗。以上情况不包括内脏带状疱疹和泛发性带状疱疹。



腰肌劳损疼痛，不妨做些功法练习。
例如平卧并拢双脚，脚背勾起，吸气时抬高双腿距离床面45~60度，脚背勾起交替蹬腿，每一次最大程度伸直膝关节，早晚各练100次。结束后双腿伸直、勾脚背缓缓放下，与床面接触不发出声音为佳。坚持练习有助改变肌肉状态，促进局部气血循环，缓解腰痛。图为广东省中医院骨科医务人员指导做腰部肌肉锻炼。
广东省中医院 林定坤 侯宇报道

四个动作缓解劳损腰痛

北京中医药大学东方医院
推拿理疗科 国生 刘杨

老人常有腰部劳损，久坐久站腰酸背痛，冒雨受寒不灵活，甚至冒凉气。日常护腰要注意腰背肌肉锻炼，不妨试试四个动作。
按推腰椎：站立时双手握拳，用食指掌指关节腰椎点住能够到的腰椎最上段，吸气时垂直按压至酸胀，从上到下按推至骶骨，腰随着推动挺起，重复三遍。
左右转腰：正坐后左手扶握椅背上方，右手扶左腿外侧，身体正直，腿部不动，向左最大限度转腰维持10秒，左右交替10次。
举手伸腰：正坐后十指交叉，吸气时掌心朝上举至头顶，向上拉伸身体，腰部有牵拉感后维持1秒，呼气时向一侧拉伸身体并维持1秒，左右交替5次。
弯腰握踝：正坐后向前弯腰，前胸尽量贴近大腿，双手向下抓住两踝关节，至最大限度维持5~10秒，连续10次。可以屈膝90度，也可以伸直腿加大难度。

日常练练肛肠保健操

广州中医药大学第一附属医院
肛肠科 张易安 罗维民

日常练练肛肠保健操，预防肛肠疾病的发生，让肛肠更健康。
提缩：深吸气时收缩肛门5秒，深呼气时舒张肛门5秒，连续5分钟，每日3~5次，能减轻、预防痔出血和脱垂；呼气时下蹲，肛门放松，吸气时站立，肛门收缩，每次1~2分钟，每日2~3次，可增强肛门括约肌力量。
按摩：便后温水清洗，用食指轻按肛门60次，收腹深吸气，同时用力收缩肛门30次。若因脱肛、肛门松弛等引起不完全失禁，可再按压肛门至尾骨尖的中点（长强穴），由弱到强顺时针60次，再以中指及食指沿肛门至会阴顺时针按摩60次。