

# 老人忌諱的10個動作



隨著年齡增加，  
骨骼變“鬆”、關節變“硬”、肌肉變“少”、心腦血管變“脆”  
一些生活中不經意的小動作可能會變成老人的安全陷阱。  
下面是老年病學、康復及運動方面的專家，  
總結出的**10**個老人最忌諱的動作。





# 1、要避免用力排便

老人用力排便時，會導致腹內壓、血壓升高，增加腦出血的風險，此時心臟的負擔也會加大，容易誘發心肌梗塞。如果有便秘症狀，應多吃富含纖維的果蔬，養成按時排便的習慣，或借助藥物排便，切忌過度用力。





## 2、看報打牌不宜久坐

久坐不動會影響到消化功能，使胃腸蠕動緩慢，還容易誘發消化不良、便秘甚至痔瘡等病症。有些老人習慣在室外打牌、下棋，當室外氣溫較低再加上久坐不起，易導致下肢血液循環迴圈不良，誘發或加重膝關節的退化性病變。因此，老人打牌、看書報、看電視，應每隔四五十分鐘就要站起來走動一會，活動一下膝關節和腰腹部。



### 3、起床太猛傷血管-確守333動作原則

老人起床動作過猛可能造成血壓升高，  
發生暫時性暈厥甚至腦出血。

專家建議，

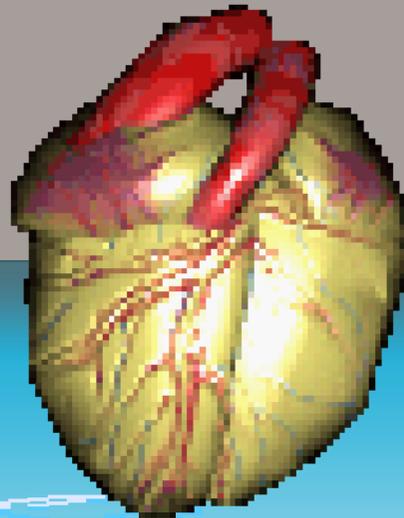
老人醒後可先靜臥3分鐘，慢起身在床上坐3分鐘，  
放下雙腳在床邊坐3分鐘，然後再下床慢慢活動。



## 4、狼吞虎嚥傷心傷胃



老人的消化功能和吞咽功能不如年輕人，  
吃飯過快一來不利消化，  
還容易噎著，對食道造成損傷。  
二是容易給心臟帶來過大負擔。

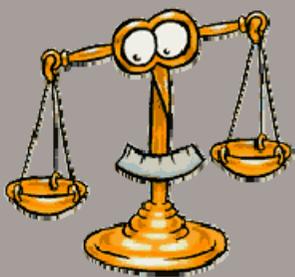




## 5、血壓跟著嗓門升

老人說話聲音每提高一次，就是對身體的一次刺激，此時會伴隨著心跳加快、血壓升高。如果是在和他人發生爭執、情緒激動的場合，血壓波動就會更大。專家建議，老人平時儘量輕聲細語地說話，少與人爭執。





## 6、站著穿褲最易摔倒

老人平衡能力差，  
站著穿褲很容易發生意外，造成骨折。  
所以，  
老人穿褲時最好坐在床上或倚靠在固定處。



## 7、上樓梯寧慢勿快

人上了年紀，不僅肌肉骨骼衰老，神經系統也退化。比如上一個**20公分**高的臺階，老人的腳很可能並沒抬那麼高，但負責指揮運動的神經系統會出現“滯後”，這時就很容易發生摔傷了。

陸一帆建議，老人走樓梯，最好側著身子、扶著扶手，等一個腳掌完全著地後再邁另一隻腳。



## 8、彎腰不能逞能

所有過度彎屈的動作都不適合老人。  
老人的平衡能力差，關節較硬，肌肉萎縮對關節的保護變少，  
大幅度彎腰易造成肌肉牽拉傷和關節錯位。  
如果彎腰過快過猛，  
會導致腦部血壓劇烈變化，誘發腦出血。



## 9、提重物量力而行

老人的肌肉和骨骼功能都會減弱，  
因此在負重的情況下很容易損傷肌肉或造成骨折。  
所以，  
不但要在生活中減少負重，  
比如提重物、搬家具，在鍛煉時也要量力而行。



## 10、忽然回頭警惕暈倒

老人頸動脈血管會變窄、變脆，  
突然轉脖子會壓迫頸動脈，影響腦供血，導致昏厥。  
轉脖子的時候如果把握不好平衡，也非常容易跌倒。  
專家提醒，  
老人擺動頸部的幅度不宜太大。  
老人平時忌諱猛回頭，比如走在路上，  
聽到有人在後面叫自己時，一定要慢慢回頭。



祝你一生平安