

養生之穿戴服飾篇—拐杖

拐杖是一種輔助行走的器械，通常是一根木制或金屬棍子。有些拐杖也是一種重要的醫療康復輔助用具。

人漸漸變老，身體機能退化，關節不好，平衡力變差，視力變差，不再像年輕時那樣靈活，怕上下樓梯，畏懼冬天的冰雪地，對老年人來講，用拐杖可以減少腰椎和關節負重的時間和力度，保護骨骼和關節免受損傷或減小關節的磨損。拄一根拐杖，就像多了一條腿，走路就會穩當許多。

在古代，拐與杖是有分別的。杖，又叫“扶老”，高過頭一尺多。它可以借力行走，還能使人走起來不急躁。杖頂端可以懸掛各種物件，如電視中我們看到的吊穗和葫蘆等。而拐則是與腰齊、頂端有方便手握的橫棍，也可以用來爬山及遠行，可以借力更省力。拐比杖輕便，是老年人，尤其是行動不便的老年人的好幫手。現在多認為拐杖就是拐。

老人選擇拐杖的標準

1、長度適宜

穿平底鞋站在平地上，站直後，兩手自然下垂，取立正姿勢，胳膊肘應有 20 度的彎曲，然後測出手腕部皮膚橫紋至地面的距離。這個尺寸，就是您的拐杖的理想長度。也可以參考這個公式：拐杖長度=0.72×身高。這樣的長度才能更好地維持身體平衡。老人握持起來才不至於因過矮感到彎腰吃力；也不會因過高而感到頂得手臂酸麻，否則會適得其反。

2、手柄寬度

合適的寬度，有均勻而圓滑的操持感，握起來，會感覺到非常的舒服既有飽滿厚實的感覺。可以選擇一些海綿的把手，如果手掌易出汗，可選用軟木或乳膠質的手杖把手。舒服的把手要保證老人隨時能用上力，患有關節炎或中風的老人，或手部有傷的老人可以在醫生的指導下定制專用的把手。

3、底端防滑

如果它防滑不可靠，老人極易出現意外。可以調整為兩角、三角或四角的有力支撐結構。較為常見的底端是一個“尖頭”，好的尖頭觸到地面，形成的角度會讓使用者很舒服，而且也防滑。拐杖底端一定要有橡膠，因為橡膠和地面的摩擦力較大，可以保持拐杖著地時又輕又穩、不會打滑。還應經常檢查橡膠有無磨損，以便隨時更換。

4、材質

老人拐杖重量要控制 拐杖的重量以 250 克到 350 克為好。金屬拐杖一般重量都比較重，不僅妨礙老人使用，還會影響老人的安全。老人拐杖大多為木頭、藤、竹或鋁合金制的，高級的拐杖還有碳纖維材料的。材料的種類雖然多，但所有的拐杖必須又輕又靈活，這樣用起來才不會感到累。選擇時還應注意，拐杖材料的承重性，防潮、防開裂能也很重要。

除了以上，還應為老人匹配它們相關的功能，如上面安裝有照明設施的，攜帶有收音機配置的，甚至如今開發出的具有折疊座椅功能的，真是一應俱全啊！

老人拐杖使用的時機

有些老人，身體還很硬朗，則不必使用拐杖，有了拐杖就有了依賴。不僅會讓人體本身的能動性變差，而且老人會不自覺把重心漸漸偏向拄拐杖的一邊，加劇彎腰駝背的症狀。

一般來說，平衡能力差，需要借助支撐物才能保持身體平衡；視力不佳的老人，拄拐杖能避讓行動途中的障礙及危險；患有嚴重骨質疏鬆症的老年人，使用拐杖能防摔倒受傷；此外，關節炎和中風的老人也要使用拐杖。

使用拐杖時不可穿拖鞋、高跟鞋和絲襪，應穿著平穩的鞋子以防跌倒，並小心走路。走路時要注意周圍環境安全，避免行走在濕滑、崎嶇、障礙物多的路面上。