

■健身坊

常打羽毛球 须防肩受伤



肩关节作为人体最为灵活的一个关节，能够在多个方向上灵活运动，运动幅度大，但稳固性较差，易在剧烈的运动中受伤。肩关节在各种运动中发挥着不可替代的作用，特别是需要上肢的游泳、排球、体操、瑜伽、羽毛球等，一旦承受的负担过重或关节动作幅度过大，肩关节难免受伤。如打羽毛球手臂跨过头部击球时肩关节处于“外展外旋位”，一不小心就容易造成肩关节盂唇撕裂。

在肩关节运动时，肩部和上臂的肌肉以及肩袖也参与其中，起着稳固肩关节的作用，而肩关节受伤的常见原因是相关肌肉受伤，跟肌肉没有得到正确的拉伸与锻炼有关。肌肉强壮的人受伤后疼痛感没有那么强烈，甚至没有感觉。运动前的准备运动非常重要，如打羽毛球时不要一上来就大力扣杀。热身时要注意强度从低到高，适当对肩部及上臂进行拉伸，缓慢控制上臂旋转，使关节与肌肉适应运动的节奏与强度。人到了30岁以后就不要逞强，避免挑战高难度动作。

要提醒的是，如果运动时肩部出现疼痛，导致某个动作不敢做，而且疼痛持续或者反复发作，就要注意了，必须立刻停止锻炼。这时擦红花油之类是没用的，正确的做法是冰敷，也许能够减轻疼痛症状。不要指着这样就能够彻底康复，应尽快看医生。

伤后处理与恢复练习：

理疗、针灸、按摩、外敷伤膏药或局部药物封闭注

射等，都可取得较好的效果。

急性伤者应将上臂在外展30度的位置下固定休息，暂停肩部超范围的急剧转动活动或专项技术练习。急性期过去后，即应开始练习肩关节的绕环及旋转活动。

在伤后练习时，应以上肢下垂放松位下练习，然后逐渐增加肩的抬举角度进行练习，基本不痛后，可进行负重练习和逐步过渡到专门练习，慢性病者可从事肩部的各方活动，但应避免引起疼痛或使损伤会加重的一些动作。

在专项练习时，可先做些难度和强度要求较低的动作，或改变一些练习方法或技术动作的样式，控制专项练习中局部的负荷量。

在伤后练习与康复中，要注意发展肩带小肌肉群的力量和柔韧性，在加强肩袖肌群肌力练习时，宜系取上肢外展80-90度的屈轴静力负重练习。注意发展肩部肌肉力量和肩关节的柔韧性，特别要加强肩部小肌肉群的练习。

董芳

■我的养生经

陪母亲练“五爪功”

母亲因压缩性骨折进行手术治疗，出院时医生叮嘱要卧床休息，只能在室内适度活动。俗话说：“伤筋动骨一百天”，在家静卧3个月，这对喜欢户外锻炼的母亲来说，无疑是一种折磨。

休养1周以后，母亲就憋不住了，满脸忧心地说：“每天这样躺着不行啊！3个月不走路，不锻炼，好人也会睡出毛病！”我觉得母亲说的有道理，就上网查到一个《五指养生操》的视频，上面说手部有六条经脉循行，与全身各脏腑组织、器官相互沟通，大约有99个穴位，多活动手指对全身都有保健作用，而且不受地点和场所限制，很适合母亲在家里进行锻炼。

晚上八点，我把网络电视里的《五指养生操》视频打开，和母亲一起跟着视频学习。刚开始时，母亲的一些曲臂和压指动作还不太规范，节拍也跟不上，练习一遍以后，母亲意犹未尽地继续练习第二遍，这次她的动作基本全部到位。

母亲尤喜第三节的“扣指动作”：曲起双臂，掌心相对，十指内扣再松开，反复四个八拍。她一边练习，一边问我：“这动作像不像‘五爪鹰’在锄地？”“五爪鹰”是河南地区的一种农具。我赞同地说：“还真是很像呢！老家的‘五爪鹰’现在都束之高阁了，你做了几十年农民，如今改行练‘五爪功’了！”母亲认真地说：“从现在开始，晚上看《新闻联播》的时候，我都练习30分钟的‘五爪功’！争取3个月的静养时间不浪费。”我给母亲竖起大拇指：“妈，你这是养病和锻炼两不误！应该不用担心躺出毛病了！我会陪你一边看新闻，一边练‘五爪功’！”

1个月后，我带母亲到医院复诊，主治医生夸母亲气色好，精神饱满，比同龄的术后患者恢复得更好。

王文莉

■健康提醒

晨起保健四件事

温水漱口 经过一夜的睡眠，滞留口腔中的病菌会大量繁殖，早起后漱口，可以及时清除口腔中大部分病原微生物，将致病菌消灭在萌芽状态，防止各种疾病的发生。

喝杯温水 清晨，胃内食物已经排空，水在胃内做短暂的停留，除少量被吸收外，80%以上在小肠内被吸收入血。新饮进的水可以促进全身的吐故纳新，洗涤机体，清除污染，保证细胞的新陈代谢。对于老年人来说，可起到稀释血液，降低血液稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生。

冷水浸脸 冷水浸脸能增强抵抗力而减少伤风感冒，同时还可以减少面部皱纹出现，保持面部皮肤的青春。每天清晨漱口刷牙后，在脸盆装入七八成满的凉水，吸一大口气后俯身把脸部浸入冷水中（水不要过耳朵），缓缓用鼻把吸入的气在水中呼出，然后把头抬出水面吸气，反复10-20次，再用温毛巾在面颊、额头、颈部来回摩擦，直到皮肤发红发热为止。

开窗通风 在空气不流通的居室，一些细菌、病毒等可飘浮长达30小时之久。早晨开窗通风换气，污浊的空气被及时赶走，各种细菌、病毒等就难以繁殖与生存，这样不但能保持空气清新，还可预防呼吸道感染。

程丽英

六步静坐放松操

现代人常会由于工作、生活压力过大而倍感身心疲惫，还不时出现头晕、头痛、烦躁、失眠等症状。为了缓解压力和紧张情绪对健康的伤害，如果你有空，不妨学一学习静坐，这样有助你放松大脑、解除精神压力。下面就介绍一种简单易学的“六步静坐放松操”。

具体做法是：

1、选取舒服坐姿、轻轻闭上眼睛，让心先静下来。

2、从脚开始放松，渐次向上，直到脸部，心中默想“放松…放松…”。

3、以鼻孔呼吸，眼观鼻尖，呼气时，在心中仍默念

“放松……”，再吸气，呼气，又次默念“放松……”，吸气。整个过程都要呼吸自然、放松。

4、每天家里做10-20分钟，在办公室做2次，每次5-10分钟。但饭后2小时内不应做。

5、做完后，眼睛仍闭合，再安静地坐一会儿，然后眼睛一闭一睁数遍，坐几分钟后即可起身做其他事情。

6、别担心你是否做对了，有没有放松，别给自己施压力，只要抱着可有可无的态度，松弛自然会到来。记住一句：尽量放随意些、轻松一些。

成都中医药大学 蒲昭和

健身歌

人到老年无所虑，强身健体当务急；
早起晨练贵坚持，病不缠身衰老迟；
一日之计在于晨，莫负黄金好时辰；
锻炼亦非容易事，苦尽甜来凭意志；
兴趣不是天生就，刻意培养需持久；
夏练酷暑冬练九，练成钢筋铁骨头；
冷水洗脸冷水浴，抗疾除患终生益；
人到老年爱身体，运动就是保健医。

韩长绵