

另类养生
悠着点

手腕操减轻疲劳

老年人做完家务活后,可做几节手腕操以减少手和臂部的疲劳。其方法如下:

吸气且双手握拳,呼气,双手从小拇指开始依次向下打开,使手指的血液循环逐渐增加,反复进行10次。这样做可消除手腕关节的酸痛,恢复手腕的肌力,预防手腕关节的病变。

手腕,伸出左手,掌心向外,手指向下。右手握着左手四指,然后向后弯。保持呼吸,维持动作30秒,换右手做,重复2至3次。伸出左手,掌心向内,手指向下。右手按在左手掌背,然后向内弯。保持呼吸,维持动作30秒,换右手做,重复2-3次。这节操可以增强手腕的灵活性,伸展上背及上胸,还可减少肩膊酸痛。

旋腕,取站姿或坐姿。吸气两臂前平举,手握空心拳,以手臂为轴心,向内旋转拳头,连续转动15-20秒。完成后,反方向再做一遍。这个动作可以帮助老年人放松腕部肌肉,令手腕保持灵活和松弛手臂神经。

胡万里

老人健身“大、中、多”

大 大肌群参与运动,对心肺功能有较大的影响,并协助调整新陈代谢和神经活动。比如,做手指、手腕活动,做肩、肘关节和腰部等活动,这些关节都有大量肌肉群相附,所以整体运动效果更好。

中 运动速度和强度都要适中,不宜过快或过慢,过快运动强度偏大,过慢会引起活动肌肉的过分紧张用力,也不适宜。速度适中的运动包括各种形式的拳、操等。

多 锻炼多以腹式呼吸为主。锻炼中,一般要求在自然、不用力的基础上,长吸一口气,使气运到小腹,然后再缓慢呼气,完成一次呼吸。

文明华

六味地黄丸 让年轻人远离早衰

社会的竞争是激烈的,也是残酷的。为了能在竞争中争创自己的一片“领空”,现代人都在夜以继日、废寝忘食的工作着,他们大部分都生活在社会与精神双重压力之下,他们的健康在一步步被侵蚀,他们的身体过早地出现透支,因而呈现一片早衰之象:须发早白、皱纹增多、皮肤枯燥、身疲乏力,真可谓“人未老,身先衰”。

健康是人类最宝贵的财富,这种“杀鸡取卵”的生活方式是切不可取的。现代人要懂得善待自己、保护自己的身体健康。一旦出现诸上现象,要积极加以治疗。中医认为,肾精是人体生命活动的主宰,年轻人如果透支生命,过度地损耗肾精,就会导致早衰的出现。因此要提高警惕,改变生活方式,并服用一定的药物加以治疗,如六味地黄丸等。六味地黄丸是用来补肾的经典名方,具有补肾填精的功效,肾充则髓足,髓足则血液生化有源,于是全身上下得以滋养,呈现年轻本色。研究还表明,六味地黄丸对于增强人体免疫力,改善全身的血液循环都有一定的效果,坚持服用,定让你找回年轻与自信,远离早衰。

郭盛永

走石子路 健身 不一定适合你

吃过晚饭,经常可以看见一些中老年朋友成群结队地在小区的院子边聊天,边走石子路,认为这样有益于身心健康。的确,走石子路可使足底部的穴位得到按摩,还增加了肢体的末梢循环,促进脚部以及全身血液循环的新陈代谢,增加植物神经的内分泌的调节功能,从而提高机体抵抗力。但也有些人不适应走石子路。

△糖尿病足患者

糖尿病血管病变(造成供血不足)和神经病变(造成感觉缺失)是引起糖尿病足的基本原因。糖尿病足患者对于冷、热、压力的感觉都不明显,当走石子路时,脚若被石子硌伤会造成皮肤破损,而轻微、不经意的外伤是导致糖尿病足感染、坏死的始发因素。

【建议】糖尿病患者不妨试试以下三种运动方式:

1、用小按摩器轻轻敲打足底,既能促进血液循环,又能较好地控制力度,不至于让自己的脚受伤。

2、仰卧在床上,双脚尽量抬高,坚持30秒钟再放下,每天重复做5-10次。

3、坐在床边,把双脚垂于床边不停地晃动,持续一分钟。

此外,糖尿病患者可以每日用<40℃的温水泡脚,但不能用太热的水泡脚,以免发生烫伤而造成皮肤破损。洗脚后,要用揉软的毛巾把脚趾缝的水擦干。

△跟痛症患者

脚后跟痛症是由于跟骨后内侧的骨质增生(俗称骨刺),跟骨脂肪垫的萎缩、跖腱膜的弹性减弱、跖腱膜跟骨起点反复牵扯损伤引起的慢性炎症。若这些患者走石子路,会导致病症加重。

【建议】跟痛患者不妨试试以下两种方法:

1、双手扶稳楼梯扶手,双脚站在楼梯的第一个台阶上,抬起脚跟,尽量踮起脚尖,然后下沉、下压,每天坚持做10个以上,坚持三个月,大部份患者脚后跟痛会有所减缓。

2、双手扶墙,两条腿一前一后,前腿膝关节屈曲,后腿绷直,身体逐渐贴进墙面。注意后跟的脚跟一定不要离地。这样可以有效地牵扯跟腱,缓解脚跟疼痛。

脚后跟痛症患者长途行走,或长时

间站立时,要有科学的步态及姿势。要注意间断休息,避免足部持续负重,防止足部过度疲劳。

△扁平足患者

正常人的足底有足弓,它在缓冲振荡的同时能够保护足底重要神经、血管、肌腱等组织。而患有扁平足者的足弓低或者没有足弓,这就使足底的弹性变差,失去对足底重要组织的保护作用。如果扁平足患者在石子路上走来走去,就很容易对足部组织造成一些伤害,还会加重病情。

【建议】扁平足患者平时要特别注意不要穿任何带跟的鞋,任何高度的鞋跟都会增加足弓的压力。避免过久站立、行走,尤其是负重行走过多。疲劳后要及休息,用热水泡脚,帮助恢复。

马汉卿

相关链接

石子路这样走对身体最有益

首先是石子路的选择。不要选择那种太尖的石子路。开始练习时要选择稍微平坦一点的小石子路,以免刺伤脚底。练到一定时候可以渐渐增加刺激量,但以不刺伤刺痛足底为好。

第二是锻炼的时间:要循序渐进。开始练习时时间不要太久,

15-20分钟即可,练习一段时间后可以渐渐增加,老年朋友仍最好不要超过一小时以半小时为宜,也可以走一走停一停。

早晨的石子路凉凉的,身体虚寒的人最好不要在早晨走石子路,可以在傍晚时分走一走。寒从脚下生,如

果早晨走石子路最好穿一双舞鞋。走石子路是健身的好方法,但要因人而异,尤其对于脚及腿有问题的人,要根据自己的身体状况选择合适的运动方式。

长沙市中心医院老年医学研究所 主任医师 夏苏英

老人摇头晃脑很危险

有一位患动脉硬化的老人,每天早晨打太极拳锻炼身体。由于近来经常感到头晕,便晃动和摇摆颈部想使头脑清醒。结果事与愿违,头晕更加明显,甚至在活动颈部时还常常出现眼前发黑的现象。

老人的这些症状是大脑供血不足所致,而活动颈部使大脑缺血更加严重,甚至影响到了眼睛的血液供应,出现眼前发黑和暂时性视力障碍症状。令人悲哀的是,这位老人并不知道剧烈颈部活动的危害,继续剧烈地活动颈部,结果老人的症状越发严重,一周之内发生了偏瘫。后经CT检查证实,老人颈动脉硬化严重并有硬化斑块脱落,阻塞了大脑血管。

一般来说,轻度的动脉硬化不会影响到大脑的血液供应,所以颈部活动后不会出现什么症状。而重度的动脉硬化,会使大脑血液供应减少,出现头晕、头痛和记忆力减退等症状。此时活动颈部,很可能加重脑缺血,从而使上述症状更加严重,甚至发生“缺血性脑中风”。因此,老年人在体育锻炼时不要过度活动颈部。

张瑞珍

入秋后谨防“阴暑”

中暑有阴、阳之分,我们平时所指的中暑大多指因高温酷暑而引起的“阳暑”,对“阴暑”症往往认识不足。

中医学认为:“阴暑者,因暑而受寒者也。”“阴暑”的致病原因不单纯是暑邪,而兼有寒和湿。现代医学认为,发生“阴暑”的原因是在炎热的气候条件下,体内新陈代谢旺盛,体力消耗大,抵抗力减弱,当遇到气候突然转凉或突然受到寒冷刺激后,病原微生物就会乘虚而入导致“阴暑”。

现虽已入秋,但闷热天、桑拿天、雷雨天依然较多,暑气一时难消,且有“秋老虎”的余威,人们仍延续避热趋凉的方式,主要表现为两点:一是在睡眠和纳凉时过于贪凉;二是运动劳作后快速降温。二者均可导致风、寒、湿侵袭机体而引发“阴暑”。

初秋白天天气温度较高,昼夜温差加大,一热一凉易伤“阴精”。患者主要表现为身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等病症。老人、儿童、孕产妇、体弱及患宿疾者尤其要加强防护,不可因避热贪凉,遭寒湿侵袭而引发“阴暑”。因而要注意多饮水,每天至少1200毫升;常喝稀粥、淡茶、菜汤、豆浆、无糖果汁等;每天吃1-2个梨、西瓜等有清热、生津、养阴的食物;不吃或少吃辛辣、燥热、油腻食物,少饮酒;注意劳逸结合,保持充足的睡眠。这样就能够有效减少由高温带来的烦躁、食欲减退、睡眠不佳和贪凉受寒等潜在的危害,安全度过夏秋之交。

一旦中了“阴暑”,轻者喝点藿香正气液,重者及早看医生,不可麻痹。

郭盛永