

肩周炎疼痛 试试“4+1”锻炼法

肩周炎也叫“五十肩”,可采用推拿手法治疗,配合特色功能锻炼。有专家研发了“4+1 肩部功能锻炼法”,分为肩前臂 4 个动作和肩后部 1 个动作。肩周炎患者每天练习,可减轻疼痛,促进康复。健康人锻炼可预防肩周炎。

肩前臂 4 动作

1.蚂蚁上树 选取平整的墙面,双臂上举后,尽可能靠近墙面。如果是单侧粘连,患肩如蚂蚁爬树一般逐渐上升,以跟腱侧保持同等高度为目标。如果是双侧粘连,双侧如蚂蚁爬树一般逐渐上升,以双侧肩关节出现疼痛不能继续上爬为度。

2.长臂拉伸 选取门为参照物,患侧尽可能上举,抓住或扶门侧。门要固定,身体尽可能向前拉伸,健侧可辅助患侧,以肩关节出现疼痛不能耐受为度。

3.触摸耳朵 首次建议照镜子操作。上身摆正,尤其头摆正,患侧尽可能抬起从头顶正中位弯曲肘关节及腕关节,以触摸对侧耳尖为目标。

4.风车转动 选取平整的墙面,取侧立位,患侧如风车转动之势尽可能大幅度转动患肩,以身侧尽可能靠近墙面为目标。

肩后部动作

背靠深蹲 患者选取自身身高一半左右的桌子,双侧腕关节成屈曲位扶住桌子边缘,双手间距离同肩宽,背侧紧贴桌子边缘,成直立位后尽可能缓慢做深蹲动作,以肩关节出现疼痛不能耐受为度。(谊 人)

练保髌操舒筋活血护关节

在所有关节中,髌关节和膝关节是最易受伤的部位。坚持练习一套保髌操,不但能起到舒筋活血的作用,还能保养关节,甚至能帮助股骨头坏死等患者恢复日常生活能力。

股四头肌收缩训练:仰卧,双下肢自然伸直,使臀部、膝盖和脚踝三点处于一条直线上,并在腘窝处放置毛巾卷。然后,使膝关节绷紧,下压毛巾卷,注意膝伸直,勾脚尖,且脚尖始终保持中立位。每次停留 5 秒,每组 10 次,每天进行 8 组。

仰卧髌外展训练:自然仰卧,双下肢自然伸直,使臀部、膝盖和脚踝三点处于一条直线上。外展双侧腿,保持髌膝伸直,勾脚尖,使脚尖朝外侧或保持中立位。每次保持 5 秒,每组 10 次,每天进行 8 组。

蛙式分腿牵拉训练:仰位,屈髌屈膝,双脚并拢。配合呼吸,吸气时双膝关节打开,双脚底保持并拢,并靠近臀部,使双腿呈“蛙形”。呼气,全身放松,随重力扩展角度。每次停留 6 秒,每组 5 次,每天进行 6 组。过程中双侧髌关节保持放松。(李 平)

常动牙齿防牙龈萎缩

牙龈萎缩是指牙龈边缘退缩,导致牙根暴露,超过 50% 的人会有这个情况,中老年人更是多见。有牙龈萎缩问题的患者,可以从以下方面来改善:(1)养成良好的口腔卫生习惯。每天刷牙 2 次,晚上睡前的一次必不可少。在来不及或不方便刷牙时,可用漱口代替,在某些特殊场合里,可用汤或茶水漱口,以保持口腔清洁。(2)防治炎性口腔病。牙周炎、牙结石、口腔溃疡、牙龈炎、牙龈脓肿、食物嵌塞及不大合适的假牙等,都是导致牙龈萎缩的原因,所以应定期到医院检查治疗和咨询。(3)治疗引发牙龈萎缩的老年性全身性疾病,如内分泌紊乱、贫血和缺乏维生素 C、糖尿病、白血病等。

此外,要让牙齿动起来,经常做以下的牙齿操,可有效防治牙龈萎缩:(1)叩齿。轻微闭口,上下牙齿相互撞击,让所有牙齿接触,发出撞击声,早晚各进行 1 次,每次 40 下。(2)闭口鼓腮:闭口咬牙,做鼓腮漱口动作,同时舌头左右转动,触及牙齿和口腔内壁。(3)转舌按摩:翻卷舌尖,紧贴牙龈,旋转 360 度,先按摩外侧牙龈,再按摩内侧牙龈,每次进行 30 下。

(凡 麦)

健康生活方式能护肝



肝脏是人体最大的实质性脏器和消化腺,人体内的营养物质都要依靠肝脏进行加工,才能满足生命活动的能量需要。肝脏还是人体内最大的解毒器官,严重肝病,如晚期肝硬化、重症肝炎患者,肝脏解毒功能会大大减退,体内有毒物质会逐渐蓄积。这样不仅会损害其他器官,还会进一步加重肝脏病变。此外,肝脏还承担着免疫功能、凝血功能以及造血、储血和调节循环血量等功能。如果肝脏出现病

变,人体内的各个器官都无法正常工作,生命会受到严重威胁。预防肝病,建议注意以下几点:

合理膳食营养均衡

摄入大量高脂肪、高蛋白质,会使机体产生大量的热量和脂肪,若平时缺乏运动,很容易导致心血管和肝脏等主要器官发生异常。饮食的一个重要原则是“均衡”,有些年轻女性为求速效减肥,三餐只吃水果,或者是高蛋白质和低碳水化合物的饮食组合,可能增加肝脏负担。

积极锻炼科学健身

坚持运动是护肝关键。身体活动不足,会导致体内脂肪局部堆积。有关研究显示,非酒精性脂肪肝患者即使不按照严密计划健身,只要避免久坐,增加日常运动量,肝部多余脂肪就会减少。

作息规律劳逸结合

中医经典《黄帝内经》指出:“人卧则血归于肝。”卧即为睡眠,它是肝的重要生理需求,生活中要注意起居有节,养成良好的作息习惯。另外,长期繁重的体力劳动与脑力劳动,都会使人体因超负荷状态造成抵抗力下降,进而患病,因此,尽量避免过度劳累。

注意卫生阻断传染

病毒性肝炎包括甲肝、乙肝、丙肝、丁肝和戊肝,且具有传染性。其中甲肝和戊肝主要是经过消化道传播,乙肝、丙肝和丁肝主要是经过血液传播、性接触传播和母婴传播。生活中,应尽可能避免不必要的穿耳洞、刺青,避免与他人共享牙刷、刮胡刀等,并尽量减少接触可能受到血液污染的器具。

规范接种强化免疫

目前肝炎疫苗主要针对病毒性肝炎,其中甲型肝

炎有减毒活疫苗和纯化灭活疫苗两种。乙型肝炎有乙型肝炎疫苗,戊型肝炎有重组戊型肝炎疫苗可供接种。肝炎疫苗安全性高,但应当在专业医生的指导下进行接种。

肝胆相照关注胆囊

当我们形容人们真心、坦诚地交往共事时,往往会用到成语“肝胆相照”。从医学视角看,这个成语很生动地借鉴了胆囊与肝脏的关系。我们护肝的同时,一定要关注胆囊健康。胆囊疾病患者应当早诊早治,谨遵医嘱。其中,胆结石在我国发病率较高,女性患者多于男性。一般而言,患上胆结石后建议尽早切除,以免影响肝脏功能,甚至发展至肝脓肿、胆囊肿瘤可能,酿成严重后果。胆囊息肉则是男性患者多于女性,息肉直径>1 厘米有 30% 左右的癌变概率,也值得警惕。(云 淡)

针灸治疗常见疑问

针灸能辅助治疗多种疾病,包括偏头痛、过敏性鼻炎和腰痛等。在经络所过的地方针灸,不仅不良反应小,而且能防病治病。不过,也有很多人对针灸存在很多疑问,如针灸是否会伤气、是否有禁忌证等。

针灸是否会伤气

通过针灸能鼓舞人体正气,使得低下的机能旺盛;针灸也能疏泄病邪,促使亢进的机能恢复。针灸方法不当确实会伤气,若对体质虚弱的慢性病患者用重针灸法,会让机体更加虚弱。只要选择正规医院,由经验丰富的医生针灸就无需担心伤气。

针灸擅长治疗哪些疾病

急性或慢性疼痛,包括痛经、关节痛、偏头痛和牙痛等;儿童消化不良或儿童感冒;急慢性胃炎和顽固性便秘和腹泻;带状疱疹、痤疮以及神经性皮炎等皮肤病;子宫内腺异位症、卵巢早衰以及痛经等妇科病;面瘫、神经痛和神经退行

性病变等,以上疾病都可以通过针灸的方式治疗。

针灸后多长时间能洗澡

一般针灸所用的针直径很小,所产生的皮肤创口小,短短几小时就能闭合,因此针灸后 2~3 个小时就能洗澡。若针灸的穴位多,特别是针灸集中在躯干、四肢以及头部,那么需 6 个小时之后才能洗澡。若三棱针点刺放血、小针刀或是火针治疗,治疗当天不能洗澡,需间隔 24 小时以上。若长时间服用阿司匹林、体质比较虚弱、体质敏感等,针灸后第 2 天再洗澡。

哪些人群不适合针灸

糖尿病患者不能针灸,因为伤口愈合速度慢,稍有不慎可能会诱发感染;凝血功能障碍者,包括血小板减少性紫癜、血友病患者,由于凝血时间长,针灸易导致持续性流血;长有肿瘤处、皮肤溃疡和感染处不可针灸,以免病情加重。

(标 远)

摩 脐 助 养 生

肚脐正中为神阙穴,是任脉上穴位,位于肚脐中央,它内斂五脏,与全身的经络都有联系。在神阙穴上艾灸,有温中补虚、温阳通络、升阳举陷的作用。按摩肚脐也有较好的养生防病之效。

消食摩脐法 对于小儿,按摩者可将两手搓热后重叠,以脐为中心,顺时针方向转摩小圈,中圈,大圈。每圈各转 12 次,有顺气消积之功效。

对于成人,可自己两手交叉,以肚脐为中心揉按腹部划太极图,顺时针 36 圈,逆时针 36 圈,有止痛消胀,增进食欲之功效。

减肥摩脐法 肥胖者仰卧,家属站其旁,在施术部位涂上凡士林或食用油以增加手法疗效。用手掌和掌根在腹部按揉 3 分钟,再用双手掌根顺

时针进行按揉 3 分钟,可调节胃肠蠕动功能,健脾利湿,加快皮下多余脂肪分解。同时可在中脘、气海、水分、关元、子宫、天枢穴反复点、按、拨揉,从而达到减肥目的。

便秘摩脐法 取坐位或立位,右手手掌放于脐上,左手掌放于右手背上,在小腹部顺时针方向揉动,揉 5 分钟,然后按逆时针方向再揉 5 分钟,共做 10 分钟,每日早晚各做 1 次,连续两周,可促进胃肠蠕动,防治便秘。

痛经摩脐法 取云南白药或麝香风湿油适量,涂于肚脐周围、脐下关元穴、气海穴部位,用手摩擦,当有发热感并传至腹内时,疼痛即止,可活血止痛。

失眠摩脐法 取盘膝坐位,用一



资料图片

手掌叠于另一手掌上按于腹部,以肚脐为中心,先顺时针方向揉腹 30 次,再逆时针方向揉腹 30 次,每日两次。或每晚入睡后仰卧床上,意守丹田,先用右手按顺时针方向绕脐稍加用力揉腹,一边揉一边默念计数,揉计 100 次;再换用左手逆时针方向同样绕脐揉 100 次,对上半夜进入深睡有良好促进作用。下半夜若不能入睡时,可按上述方法各再揉腹 60 次,可治疗神经衰弱。

(风 轻)

顺气操保持好心情

肝主情志,一旦肝气郁结或肝气上逆,就会莫名出现情绪上的问题。

下面给大家介绍一套宽心顺气操。

开门见山 两腿开立与肩同宽,双臂向前伸直与肩同宽,双手自然伸开,两手心相对,吸气,双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气停 1 秒;呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。重复练习 5 遍。

弯弓射雕 左脚向外迈半步,左臂伸直,十指并拢。身体左转,右手中指放在左手小鱼际(小指与手腕间的掌面)上,吸气,右腿缓慢半蹲,同时身体右转,右手顺势贴着上肢内侧方向缓慢回拉至前胸,呼气。左右交替,反复做 5 遍。

抱肩俯身 左手抱右肩,右手抱左肩;呼气,双手抱肩下压,后背前屈,使后背肌肉有撑开感,保持 3 秒钟;吸气,回到原点。反复做 5 遍。

(谊 人)