

“失衡”影响老年人健康

老人肌肉力量下降,关节功能减退,或生活姿势不佳容易发生筋骨失衡。不妨试试这些日常妙招,预防小关节错位。

颈椎失衡:运动按摩温柔对待

长期低头颈部肌肉紧张,或疏于锻炼颈部肌肉力量不够,容易使颈椎受力不平衡,发生小关节错位。

运动放松别剧烈:小关节紊乱时,运动可以放松颈部肌肉,逐步强化肌肉对颈椎的保护作用,但不宜过于剧烈。

打羽毛球时头部俯仰、扩胸有助舒筋活血,但如果热身不充分,肌肉剧烈收缩,可能加重小关节紊乱,引发头痛头晕等不适。

建议多种运动相结合来锻炼,除了羽毛球,可适当搭配篮球、游泳、八段锦等方式。

推拿放松需轻柔:点按局部压痛点需轻柔。可选择一些特效穴位,但不宜用力拿捏。如握拳时第4、5掌指关节后凹陷中(颈痛穴);足三里穴下2寸,偏外1寸(肩痛穴);手背第2、3掌指关节后约0.5寸(落枕穴);微握拳第5指掌关节后,掌横纹头赤白肉际处(后溪穴),用拇指点按这些穴位,再配合颈部自主活动,可以明显缓解颈部疼痛。

胸背失衡:两个动作纠正体态

头不自觉前伸,发现耳朵和肩峰不在一条竖线上,可能是胸部、背部肌肉力量不平衡,导致关节位置异常。

头前伸、胸椎后凸、肩上提是

典型的表现,由于关节位置已出现异常,周围的肌肉不能提供良好的应力和保护,可致关节功能紊乱、加速退化。建议通过两个动作及早纠正体态。

放松紧张肌肉:侧卧后屈髋、屈膝各90度,双上肢前伸叠放(与肩关节水平),头、肩、髋在同一直线上,使脊柱中立,上方手臂伸直向身后摆,维持6~8秒,缓慢回正,左右交替。

激活薄弱肌肉:靠墙站立,脚跟、骶骨、肩胛骨靠住墙面,手握弹力带,屈肘90度,肩胛骨向中线夹紧,然后头部水平向后移。

每天可练习2~3次,以疲劳感为度。四肢无力、走路踩棉花感者,严重心肺功能疾病等人群不宜练习。

胸椎失衡:硬床练习胸背肌肉出现胸闷、岔气等不适,不少人认为是心脏问题,其实可能是胸椎的小关节紊乱,需要针对性练习。

胸椎的活动度较小,但此处的神经节支配了大部分内脏器官,一旦发生胸椎关节错位,容易引起脏腑功能紊乱。

一般运动中颈腰锻炼较多,若要有效预防胸椎失衡,需要针对性做胸背肌锻炼。

伸颈挺胸:仰卧后两脚分开与肩同宽,伸颈、挺胸,使背离开床面,尽力屏气,憋不住气时呼气,保持10秒。

仰卧屈颈:准备姿势同上,屈肘握拳,头颈尽量前屈,尽力屏

气,憋不住气时呼气,保持10秒。

抱肩挺腹:准备姿势同上,双手交叉抱肩,以肩部、脚后跟为支点抬起腰臀,使身体呈弓状,尽力屏气,憋不住气时呼气,保持10秒。

以上动作选择硬床练习为佳,需量力而行,循序渐进。对于背痛、胸椎等不适严重者,建议规范就医明确情况。

腰椎失衡:练下肢协调肌肉

一不小心闪腰后腰痛,弯不了腰,迈不开腿,可能是腰椎小关节错位了,除了手法复位,生活中也要做好腰椎养护。

闪腰可引起急性错位,如果腰部肌肉紧张、耐力下降,腰椎保护力不够,也可致慢性错位,腰部反复慢性疼痛。由于错位轻微,即使做影像检查也不易查出。

下肢锻炼对腰椎大有益处,健康有力的肌肉有助维持筋骨平衡。

例如屈膝收腹,平卧后双脚并拢、勾起脚背,吸气时直腿抬高距床面45~60度,屈膝收腹,大腿尽量贴近肚皮,双手环抱腘窝后方,使骶尾部离开床面,重复3次,呼气时直腿勾脚缓缓放下。早晚各练20次,强化腰腹肌肉力量和协调性。练习次数以局部产生酸胀感为度,循序渐进,持之以恒。

建议日常挺腰端坐,使脊柱直立,也让脊柱肌肉变得协调。经常起身活动,避免久坐劳损;切勿快速腰部发力或转身,以免损伤腰椎。

(风云)

壮医健康中国行

酒,素有“百药之长”之称,将强身健体的中药与酒溶于一体,不仅配制方便、药性稳定、安全有效,而且因为酒精是一种良好的半极性有机溶剂,中药的各种有效成分都易溶于其中,药借酒力、酒助药势而充分发挥其效力,提高疗效。

如今,药酒养生已经成为不少人的养生方式之一,每天适量喝一些药酒,能够很好地滋养身体,让身体保持强健。百岁春酒便是其中的一种。

长寿之乡巴马百岁老人蓝祥喜药酒酿制而成百岁春。上世纪六十年代末,专家深入桂西北地区考察野生药材资源及研究民族长寿现象,发现了这款养生药酒。为了使药酒发挥更大功效,专家沿用巴马长寿之乡优质大米和长寿命河之水酿酒,并从后来所得的“广西壮族自治区非物质文化遗产——黄何益寿汤方”中提取适宜配伍药物加入其中。以黄精、白首乌、火麻仁、鹿茸血、人参、阿胶、中华鳖、五指毛桃、砂仁、益智仁、酸枣仁、桂圆、百合等二十味珍贵壮药酿制而成的药酒,强身健体、养生保健的功效也有所提升。

不过,药酒虽能强身健体,但酒精过敏的人不宜服用。

(蒙苗)



循证医学证据表明,运动疗法是一项安全且有效的保守治疗方法,国内外多家学术机构颁布的指南都将运动治疗纳入膝骨关节炎的一线治疗措施。

适度规律的锻炼可增加肌肉力量,改善关节柔韧性及加强平衡能力,这不仅有助于减轻疼痛和关节僵硬,还可以改善整体健康状况。因此,预防或治疗骨关节炎首选运动疗法。运动时应遵循以下原则。

(1)运动频率:有氧运动每周3~5天;抗阻运动每周2~3天,同一肌群训练至少间隔48小时;柔韧性训练最好每天进行。(2)运动强度:中等强度运动量。有氧运

动心率达到最大心率的64%~76%(最大心率估算值:207-0.7×年龄);抗阻运动控制在60%~80%。(3)运动时间:有氧运动每天30~60分钟;抗阻运动每项练习完成2~4组;柔韧性训练每项练习动力性10次/静力性维持30秒×3组。(4)运动方式:包括有氧运动,可提高心肺耐力,是体质健康的核心要素;抗阻运动,即力量训练,可提高肌力及平衡能力,还能缓解疼痛;柔韧性训练以提升关节活动度及柔韧性为目的,可采用静态、动态拉伸或神经肌肉本体感觉促进法。(5)总运动量:有氧运动每周150~300分钟;柔韧性训练每周累计不少于60分钟。(6)实施进展:不同的人根据自身的运动能力,酌情调整运动强度及时间,可从低起始量开始,按适应期——提高期——稳定期的进阶,遵循循序渐进的原则。

(刘伟)

膝骨关节炎的运动原则

适度规律的锻炼可增加肌肉力量,改善关节柔韧性及加强平衡能力,这不仅有助于减轻疼痛和关节僵硬,还可以改善整体健康状况。因此,预防或治疗骨关节炎首选运动疗法。运动时应遵循以下原则。

保护腰背小细节

腰是承受上半身重量的支点,连接下半身的中轴,被誉为“肾之府”。背是上半身的重点部位,为足太阳膀胱经、督脉所过之所,五脏的俞穴都会聚于背,背的冷暖与脏腑的功能直接相关。虽然腰背很重要,但生活中我们却常常在不知不觉中做着一些伤害腰背的事情,生活中注意一些小细节可有效保护腰背。

坐姿 正确的坐姿应该是腰部挺直,与大腿保持90度角,大腿与双小腿保持90度角,而上肢的上臂与前臂也需要保持90度角,即保持3个90角度的标准坐姿。

对于常坐在电脑面前的人来说,这个要求虽然有点过分,但做到了对腰部确实有好处。

开车 车已经成为生活中很重要的一部分,其实开车的坐姿也有讲究。应该是尽量把臀部往后移,让脊

椎稳稳坐在髋关节上,下背挺直。开车时,要保持座椅与方向盘的距离适中,同时座椅的高度也要根据自己的实际情况调整,使膝盖高过臀部,随时注意保持脊柱和缓的S形曲线,不要把身体整个窝在汽车座椅里,使脊柱成C形。

弯腰屈膝 无论是背抬重物,还是捡东西,我们通常很少意识到需要弯腰屈膝,其实这样做会使腰部肌肉、韧带等软组织逐渐适应大尺度牵拉,减少腰和腰背肌的负担,这样做能避免突然闪到腰,减少损伤。

睡姿 睡觉的姿势不能马虎。仰卧时放一个枕头在膝关节下方,有利于维持自然脊柱曲线;侧卧时放一个枕头在两腿之间,可以避免上方的腿牵拉脊柱,腰下也可以放一个枕头支撑脊柱。不建议俯卧,但如果一定要俯卧的话,可以在骨盆下方放一个枕

头,头部不要垫枕头,或者仅放很低的枕头。

另外,下面这些简单的方法可以经常锻炼,有益腰背健康。

倒走 倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,锻炼平衡能力。通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

摇动和按摩腰部 通过腰的摇动可达到强腰健体的作用,但是要注意幅度,千万不要用力过猛,经常按摩则有壮腰肾功能。

锻炼腰背肌 锻炼时可以俯卧床上,不要枕头,双手背后,缓缓用力挺胸抬头,使头胸离开床面,同时膝关节伸直,两大腿用力向后,离开床面,持续5秒钟左右,然后放松肌肉,重新俯卧于床上,休息3~5秒,继续下一次运动。

(李风)

运动促进肩周炎康复

广西国际壮医医院康复科专家针对肩周炎的急性疼痛期和慢性期,给出了不同的运动建议。练习时应注意动作规范,避免疼痛,否则容易使症状恶化。

急性疼痛期 1.鞠躬运动:缓慢弯腰,手臂放松自然下垂10秒。也可以用不痛的手臂扶住桌子,只让疼痛的手臂下垂,每天做3次。若没有

不适感,可以适当增加次数。这个动作可以利用重力让腋下自然张开,防止慢性期后肩膀僵硬。

2.肩胛骨运动:肩胛骨向内侧靠拢,耸肩,再将肩胛骨向上抬起,向外打开肩胛骨。每天做10次,没有不适的话,可适当增加次数。

慢性期 1.肩部周围的伸展运动:用不痛的手臂撑着疼痛一侧的

手肘,慢慢抬起。注意腋下伸展,将疼痛的手臂向身体前方拉,保持30秒。

2.深层肌肉训练:将橡皮筋套在双手的大拇指上,将不痛的手臂放在大腿上,疼痛的手臂向斜前方20~30度移动,每秒重复1次。还可以将橡皮筋套在双手的拇指上,手肘弯曲90度,向外移动疼痛的手臂。这两个动作每天各做10次左右。专家提示,使用橡皮筋练习可能会对肩膀造成负担,若有不适,应立即停止。

(文开)