



常阅读 益健康

笔者曾在图书馆休息区和几位老年人聊天,谈到对阅读的看法,一致认为应该保持适量阅读,读读书,看看报,或者通过电脑、手机来一个“碎片化”阅读,既能增长知识,开阔眼界,丰富晚年生活,又能延缓大脑衰老,延年益寿。

“养心莫如静心,静心莫如读书。”阅读是一种潜移默化的心理效应,可以调节人的心理,尤其是老年人退休后,如果无所事事,每天“三饱一倒”,没有其他有意义的活动,就容易忧心忡忡,产生孤独感。

俗话说“活到老,学到老”。阅读,可以充实老年人生活。一本书,就是一个世界,流连其中,让孤寂的生活变得多彩有趣,充盈人生。“最是书香能致远。”阅读,就是老年人最好的养生。

美国的一项研究发现:阅

读的时间长短与寿命有很大关系。这个结论适合于每个种族,还超越了金钱收入因素对寿命长短的影响。美国的一些媒体也阐述了类似的观点:“要想健康长寿,少进医院多回学校。”因此,老年人退休后,不妨上老年大学或各种培训班,重新拿起书本,这对开阔思路、丰富知识、健康长寿皆有益处。

学海无涯,在学习中与时俱进。阅读是老年人养心怡神的一种方法。心沉书海无喧嚣,手摘佳句美在心。在阅读中忘却杂念,让情感找到依托,心灵得到升华。“勤思秋不老,好学岁长寿”,阅读能增进心情舒畅,在品味诗书精华的同时感受生命悠长的芳香。

阅读,可以让人快乐。保持阅读以调节性情,使人的心情经常处于平稳的状态。心理学家认为,一本好书,因其构思

精巧、文辞优美、格调高雅、意境深远,不但给人以美的享受,还能产生多种心理效应,如启蒙解惑、陶冶情操、凝神忘忧等。生理学研究发现,人的大脑若不经常使用就会萎缩,功能就会降低,而大脑的衰退可以加速其他器官的衰退。阅读,可以激活大脑细胞。一个词语的妙用,一个故事与自己人生经历的吻合,可以让人会心一笑,让人激情澎湃,加速血液循环,延缓大脑衰老。阅读,可以活跃大脑,训练思维记忆,使大脑得到锻炼,还可以预防一些老年疾病。

陆游《抄书》诗道:“储积山崇崇,探求海茫茫。一笑语儿子,此是却老方。”孜孜不倦地阅读便是修身养性、延年益寿的“却老方”。清代李渔也深有体会,他的养生妙方是“得书常悦其人长寿,拥笔善娱此士延

年”。从心理上来说,无论时代如何变迁,生活节奏如何加快,只要爱上阅读,就不会掉队和落伍,永葆青春。

大千世界,书籍浩如烟海。老年朋友可选择适合自己增加定力、怡情养性的书来阅读,如一本丰富老年人生活的书、一本反映老年人生活的精美杂志等。开卷有益,只要把阅读当成一种习惯,坚持下去,终会收获美好。美国作家爱默生说:“即使到了最文明的时代,读书仍将是最大的乐趣,书能使受益者逢凶化吉。”在现实生活中,凡是喜欢阅读、勤于用脑的老年人,大多数都是长寿老人,如国学大师季羨林活到98岁,著名作家冰心活到99岁,而文学泰斗巴金,则是在101岁时才寿终正寝。

养成阅读的好习惯,让阅读来滋润心田,丰富日常生活,提升思想境界,把养生之道与养心之道融合起来,有情趣,有收获,使人身心愉悦、精神充实,康养百年。

(张雨)

如何防治颈椎病

上到耄耋老者,下至花季少年,颈椎病影响范围相当广。颈椎病如不及时治疗,还会引发其他严重病症,如吞咽障碍、视力障碍、颈心综合征、高血压颈椎病、胸部疼痛、下肢瘫痪、猝倒等。因此,颈椎病的防治与保健,受到中老年人群的广泛关注。具体方法如下:

左顾右盼 取站位或坐位,两手叉腰,头颈轮流向左、右旋转。每当转到最大限度时,稍稍转回后再超过原来的幅度。两眼亦随之尽量朝后方或上方看。两侧各转动10次。

仰望观天 取站位或坐位,两手叉腰,头颈后仰观天,并逐渐加大幅度。稍停数秒钟后还原。共做8次。

颈臂抗力 取站位或坐位,双手交叉紧抵头后枕部。

自我保健 头颈用力后伸,双手则用力阻之,持续对抗数秒钟后还原,共做6~8次。另一种方法是:取站位或坐位,两手于头后枕部相握,前臂夹紧两侧颈部。头颈用力左转,同时左前臂用力阻之,持续相抗数秒钟后放松还原,然后反方向做。各做6~8次。

转身回望 取站位,右前弓步,身体向左旋转,同时右掌尽量上托,左掌向下用力拔伸,并回头看左手。还原后改为左前弓步,方向相反,动作相同。左右交替进行,共做8~10次。

环绕颈部 取站位或坐位,头颈放松转动,依顺时针方向与逆时针方向交替进行。共做6次。每天早晚各一次,每次约10分钟。

上述各节的动作要领:速度缓慢,幅度逐渐加大;每做完一节后,自然呼吸,间歇片刻后再做下一节。引起症状的动作方向需逐步适应,顺势而动。



健康启示 (周玲)



陆游养生之道

南宋诗人陆游不仅是一位爱国诗人,而且在养生方面也有很深的造诣。陆游在自己的很多诗中,记录着养生心得,其实就是预防疾病、保健养生的良方。

陆游重视养生之道,他认为养生如同栽树,要从根上精心呵护,这个根就是保养元气。“养生孰为本,元气不可亏。秋毫失固守,金丹亦奚为。”他的很多诗中都提到“爱气”“养气”“治气”。他认为,一个人如果失了元气,身体就垮了,到那时服用再多的灵丹妙药,也无济于事。

陆游认为,人的五脏六腑

都与脚有关联。所以,他对脚的养护也很重视。每天再晚睡觉,他都要泡脚后才上床,一年四季,从不间断。他在总结泡脚经验时还说过,春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,暑热可祛;秋天泡脚,肺润肠濡;冬天泡脚,丹田温灼。

陆游重视按摩的作用,认为,人的很多病通过按摩都可以治愈,很多器官通过按摩也可以保养。陆游的按摩术中,还有叩齿、梳头、摩目以及按摩睾丸等。他常常在写作之余,用手按摩双眼,以增加眼部的气血循环,防止视力受损。此外他还常常按摩腹部,以促进脾胃运动,扶正益气。

(韩玉乐)



何为孤独?不是身边没有人,而是心里没有人。

《生活感悟》 作者 于昌伟

第八节

髌下脂肪垫损伤

【疾病概述】

髌下脂肪垫损伤是指在髌骨下脂肪垫的无菌性炎症病变,引起的以膝前痛及膝关节功能受限为临床表现的一种病症。多发生于运动员及膝关节运动较多之人,如经常爬山者、下蹲者和步行者。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于膝关节负重劳损,复感风寒湿毒邪,肌筋失衡,筋结形成,横络盛加,阻塞三道两路,导致三气不得同步而引起。现代医学认为,损伤或劳损是引起本病的主要原因,慢性损伤使髌下脂肪垫受到挤压,引起局部充血水肿等无菌性炎性改变,使膝部炎性刺激、渗出而引起脂肪垫炎症。如病史较长者,可与髌韧带发生粘连,从而

影响膝关节的屈伸活动。

【临床表现】

(1)多发生于运动员及膝关节运动较多之人,有慢性损伤史。

(2)起病缓慢,初为膝部不适,酸楚、凉感及隐痛;关节不稳,运动无力,时轻时重,最后发展为持续性局限性膝前痛。检查时令患者仰卧,放松股四头肌。检查者立于患者右侧,左手拇指、食指分别按住髌底的内外并将髌骨推向远侧,使髌骨尖向前突出,右拇指掌面向上,用指尖按压髌骨粗面。或滑动髌骨,可引出髌底部难忍的剧痛。晚期病人,其脂肪垫肥厚并与髌韧带发生粘连,从而影响膝关节的屈伸活动。

(3)脂肪垫挤压试验阳性:患者仰卧位,患膝伸直放松,医者左手拇指、右手拇指分别按其两侧膝眼处,其余四指握住小腿后侧嘱患者先屈膝、再伸膝,如膝眼处疼痛即为阳

性,提示髌下脂肪垫劳损。

(4)膝关节过伸试验阳性:患者仰卧、伸膝,检查者一只手固定膝部,另一只手托起小腿,使膝过伸,如膝部疼痛即为阳性。

(5)膝关节X射线检查显示有关节间隙变窄。

【鉴别诊断】

(1)髌下滑囊炎:髌腱周围酸楚胀痛,活动后则减轻,较大的囊肿可挤压两侧脂肪垫而出现明显的隆起,局部有压痛,触压肿胀处可有囊性感,并向髌韧带两侧移动。

(2)髌骨软化症:患者

膝部疼痛,上下台阶时加重,有时有打软腿现象,压痛点位于髌骨两侧,屈伸膝关节时可触及粗糙的摩擦感,髌骨研磨试验阳性。

【壮医摸结】

髌下脂肪垫损伤的筋结形成以髌下脂肪垫及膝周关节肌筋形成筋结为主,肌筋形成的筋结分点、线、面等形状,以触压疼痛异常敏感为特征。

常见的筋结有髌下脂肪垫筋结、腓肠肌筋结、比目鱼肌筋结、股二头肌筋结、腓骨长肌筋结、膝外筋结、股外肌筋结、股中肌筋结、趾长伸肌筋结、胫外髌筋结、股直肌筋结、股外侧肌筋结、内侧副韧带筋结、胫骨内髌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法的原则:松筋为主,解结为要。

第一步:患者取俯卧位,根据足太阳经筋走行,先从足跟开始,沿足太阳经筋线的走向从足到大腿

进行全线松筋解结,重点推按腓肠肌筋结、比目鱼肌筋结、股二头肌筋结等,要求手法刚柔相济,气到病所。

第二步:患者取侧卧位,根据足少阳经筋走行,医者用拇指指腹配合肘部点、按、推、揉足少阳经筋线,重点松解腓骨长肌筋结、膝外筋结、股外肌筋结、股中肌筋结等,使这些肌筋充分松解、软化。

第三步:患者取仰卧位,医者用拇指和其余四指及前臂合力从脚背沿足阳明经筋方向全线松解,重点松解髌下脂肪垫筋结、趾长伸肌筋结、胫外髌筋结、股直肌筋结、股外侧肌筋结。配合松解足太阳经筋筋结(内侧副韧带筋结)、足厥阴经筋筋结(胫骨内髌筋结)等。

第四步:研磨牵拉放松膝关节,反复3~5次。

2. 经筋针法

经筋针法包括壮医火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固

结行针法。

壮医火针法:在经筋手法的基础上,采用火针解结。具体针法:对查找到的筋结处进行常规消毒,将毫针针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,得气后迅速出针。

固结行针法:在经筋手法的基础上,采用固结行针法。针刺原则:以结为腧,固结行针,不留针。具体针法:常规消毒后,采用1~1.5寸的毫针,选取膝关节疼痛较明显的筋结处进针,可一孔多刺,不留针。

3. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔天治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)以壮药内服外洗。(2)配合普通针刺、穴位注射、小针刀疗法、红外线治疗等。

(3)加强膝关节功能锻炼,尤其是膝关节伸屈动作。