



健康启示

老年人冬练“两防两宜”

俗语讲“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”冬季气候干燥,气温很低,人体生理机能处于比较迟缓的状态,老年人在这个时期进行户外锻炼,要做到“两防两宜”以达到健身的目的。

●热身防受伤

中老年人冬练,最好将晨练与晒太阳结合起来,晨练前可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆、面包、饼干之类的食物。然后在室内走动走动,活络一下关节与肌肉,待太阳升起后,身上有明显暖意时,再外出晨练。锻炼前的准备活动,可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等,使身体发热微微出汗后,再投入到健身运动中。相较于夏秋季,此时的运动量和活动力度宜相应地减少,

以免发生过量运动损伤。

●健身防受凉

冬季进行健身运动,刚开始要多穿些衣物,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失,并做好脚部保暖。

●时间宜“赶迟不赶早”

冬季,下午较为暖和,建议健身的时间选择下午1~3点是比较理想的。此时,室外温度比较高,人体自身温度也比较高,体力也比较充沛,很容易兴奋,比较容易进入运动状态,对老年人健身效果较为友好。

●强度宜由小到大

运动量宜由小到大,逐渐增加。尤其是跑步,进行一段距离的小跑,

活动肢体和关节,待肌体适应后再加大运动量。锻炼之后,全身有劲,轻松舒畅,精神旺盛,体力和脑力功能增强,食欲、睡眠良好,说明运动是恰当。

此外,随着运动量的增大,只靠鼻子吸气感到憋气时,可用口帮助吸气,口宜半张,舌头卷起,抵住上颚,让空气从牙缝中出入,可对吸进空气起加温作用,并且对呼吸道起到一定保护。

期间,还要注意锻炼间隙适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中,肌肉易从兴奋状态疲惫下来,黏滞性增大,不但影响锻炼效果,而且再进行下组练习时更容易受伤。

(陆明华)



名人养生

老明星的养生经

于蓝、王晓棠、谢芳是家喻户晓的电影表演艺术家。她们虽然年事已高,但仍拥有健康的身体。让我们一起来了解她们是怎样养生的。

于蓝:每月一两次聚会

电影《烈火中永生》中,于蓝(1921-2020)成功地扮演了江姐这一英雄形象,影响了一代又一代的观众。

彼时,年届九旬高龄的于蓝,讲话依然底气十足,思维清晰敏捷。于蓝说,她虽然九十多岁,但仍腿脚利落,主要原因就是坚持每天走路、写字和画画。再加上科学规律地生活,不留烦恼在心中。

每天早上五点半,于蓝准时醒来,坐在床上敲打敲打身体,半小时后,她会在楼道里走十几圈,活动活动关节。而后回到家里吃早点、练书法。午睡后,她开始画画。天气好的话,于蓝会坐着轮椅,让保姆推她去附近的公园走走。每周二、四,于蓝会去做中医按摩。晚饭后,泡脚、看电视,晚上九点半到十一点就寝。一月会有一两次聚会,老朋友或者亲属来打打麻将,聊聊天。

这就是于蓝日常的“工作”。她曾说:“人活着,中心思想就是要顺应自然规律,活到90岁也不算难。”

王晓棠:晚餐“四不过”

《英雄虎胆》中的阿兰、《海鹰》里的玉芬、《野火春风斗古城》里的金环、银环,塑造这些形象的王晓棠(生于1934年1月)是20世纪60年代人们心中的“女神”。

谈及养生,王晓棠总结了自己保健的“四大基石”:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。

饮食上,她注重晚餐的“四不过”:不过甜、不过荤、不过晚、不过饱。而体育锻炼,王晓棠最喜欢步行。遇到不高的楼层,就爬楼梯而不乘电梯;去看朋友,也经常是安步当车。

谢芳:上了年纪更得乐观

谢芳(生于1935年11月1日)是第一代知性女性的银幕代言人。《青春之歌》《早春二月》《舞台姐妹》,谢芳为我们留下了那个年代里最经典的三部影片。

“战乱、贫困、病痛我都经历了,到老了也有一些生活上的感悟。”谢芳觉得,正因为有了战乱、贫困和病痛,快乐和健康才更值得人们去珍惜和争取。所以,无论在什么情况下,积极、乐观是最重要的,尤其是对老年人来说。“到了一定要学着调节自己,看待事情不盲目、不偏激、多接触信息,使自己远离愚昧。”

谢芳和老伴儿都爱好垂钓,谢芳之意不在钓鱼,而在乎水波田野之间。她说,呼吸着郊外新鲜的空气,沐浴着灿烂的阳光,在池边静坐凝神,就是一种身心的疗养。

(任 瑞)



养生斋

平衡锻炼益处多

老年朋友,坚持平衡锻炼或交替运动,会收到意想不到的效果,大家不妨试试。

脑体平衡

除了进行体力锻炼,例如散步、跑步、打球以外,还要交替进行脑力锻炼,例如写作、练书法、上网、下棋等。不仅可以增强体力,而且可以延缓大脑衰老。

上下平衡 除了做下肢活动,例如跑步、走路以及锻炼腿部肌肉以外,在还经常打球、健身器材,以活动上肢,使上下肢肌肉得到均衡锻炼。

前后平衡 人体大部分的活动都是向前的,因此前群肌肉韧带呈优势,而后群肌肉韧带呈劣势。向后的动作,例如向后走、反弓、仰泳等,能够加强后群肌肉韧带。

左右平衡 经常做左右手、腿交替的活动,不仅能使左右肢体平衡,而且能使大脑左右半球得以平衡发展。

立卧平衡 人体大部分时间处于直立活动状态。因此,在间歇进行卧位或水平位的活动,以保持人体各部位承受地心引力和血液分配的均衡,减轻心脏负担。除游泳外,四肢着地向前爬行,每次坚持20至30分钟,坚持锻炼,受益匪浅。(马广生)



知识库

大黄与芒硝的作用与区别

大黄与芒硝都是攻下药。大黄的作用非常多,也非常大,可以概括为“破症瘀积聚”“推陈致新”。大黄配活血的药可以活血破瘀,配热药可以驱寒、配寒药可以清热泻火、配行气药可以导滞。

芒硝的作用就单纯多了,就是“泻热”或说“泻火”。

我曾治一肛裂患者,出血疼痛,

服大柴胡汤加黄连芒硝半剂,疼痛即止。服药一周后,疼痛出血都好了,我以为热邪已除,遂减去芒硝,加上黄芪、乳香、没药,意欲促进伤口愈合,没想到仅服半剂,肛门又痛,只好让患者再加上芒硝,马上疼痛就止住了。可见,第二个方中虽有黄芩、黄连、大黄等清热泻火解毒的药,但少了芒硝,清热泻火的作用还是不够

——这与加了黄芪有关,如不加黄芪,就算不加芒硝问题也不大。

还记得前几年一个病例:一个老妇因指甲红肿热痛来诊,用仙方活命饮后,红肿热痛好了,遂换了一个有黄芪的补气血的方子,没想到服一剂后指甲又开始痛,我让她在方中加入芒硝,疼痛即消。

(枫木林)

第二十二节 踝关节扭伤

【疾病概述】

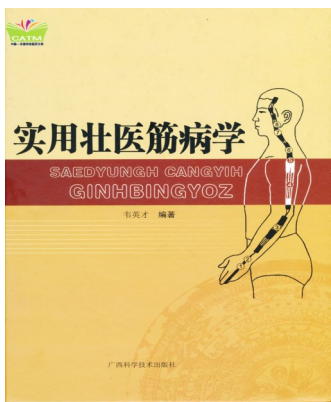
踝关节扭伤是指包括韧带、肌腱、关节囊等软组织的损伤,以损伤部位疼痛、肿胀、皮下瘀血为主症的一种病症。踝关节周围有肌腱包绕,但缺乏肌肉和其他软组织遮盖。前面有胫前肌腱和伸拇、伸趾长肌腱及第三腓骨肌腱,后面主要为跟腱,内侧有胫后肌腱、屈拇和屈趾长肌腱,外侧有腓骨长、短肌腱。踝关节的功能主要是屈伸活动和持重。踝关节扭伤后,关节、关节囊、韧带、肌腱、局部皮肤、肌肉组织、血管和神经等均出现不同程度的损伤,导致局部出血、

肿胀和疼痛。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于关节扭伤,肌筋受损,筋结形成,致两路阻塞,导致三气不能同步而引起。

【临床诊断】



实用壮医筋病学
SAEDYUNGH GANGYIN
GINHIBINGYOZ
韦氏才 编著
广西科学技术出版社

(1)有扭伤或劳损史。扭伤机制与扭伤部位有关,如足内翻扭伤为踝关节外侧韧带损伤。

(2)扭伤部位疼痛、肿胀,皮下瘀血,压痛明显。韧带完全断裂者,局部可触及凹陷缺损;患足功能障碍,疼痛性跛行;踝关节被动内翻、外翻并跖屈时,扭伤部位疼痛剧烈。如足内翻跖屈时,外踝前方发生疼痛。

(3)X射线检查可排除撕脱骨折。

【壮医摸结】

踝关节扭伤以与踝关节相关联的肌筋起点、止点以及相应的韧带损伤所形成的筋结为主。

常见的筋结有外踝筋结、足跟筋结、腓肠筋结、比目鱼肌筋结、内踝筋结、足底筋结、跖神经筋结、趾长伸肌筋结、踝管筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

手法原则松筋为主、解结为要。

操作方法:先运用拇指的指尖、指腹及拇指与其余四个手指的指合力,对病变区域的经筋线做浅、中、深3个层次的松解,由浅至深,由轻至重,以切、循、按、摸、弹拨、推按、拔刮、拈掐、揉捏等手法进行松解。重点在于对病变部位足跟、腓肠肌、外踝、足底、内踝处肌筋进行松解解结。然后再轻度拔伸,缓缓旋转,松解粘连。要注意避免二次损伤。

2. 经筋针法

查找足踝部筋结。偏内侧者,在足跟内侧定进针点;偏外侧者,在足跟外侧定进针点。皮

肤常规消毒后,用1寸毫针,将针尖烧红至亮后快速点刺,不留针。重点处理外踝筋结、足跟筋结、腓肠筋结、比目鱼肌筋结、内踝筋结、足底筋结、跖神经筋结、趾长伸肌筋结、踝管筋结。

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)药物治疗:内服三七片、跌打丸等药物;外用活络油、武打将军酒涂患处以消肿、散结、止痛。

(2)封闭疗法:可选择2%利多卡因注射液2毫升,加地塞米松注射液1毫升,行痛点封闭,每周1次,3次为一个疗程。