



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)

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)

平衡锻炼益处多



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“破症瘕积聚”“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】

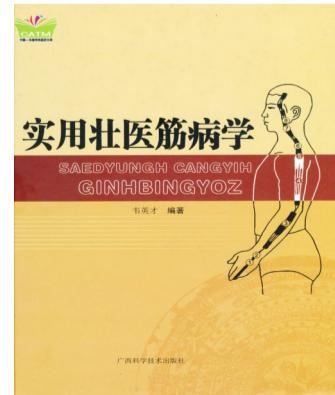
踝关节扭伤是指包括韧带、肌腱、关节囊等软组织的损伤，以损伤部位疼痛、肿胀、皮下瘀血为主症的一种病症。踝关节周围有肌腱包绕，但缺乏肌肉和其他软组织遮盖。前面有胫前肌腱和伸拇、伸趾长肌腱及第三腓骨肌腱，后面主要为跟腱，内侧有胫后肌腱、屈拇和屈趾长肌腱，外侧有腓骨长、短肌腱。踝关节的功能主要是屈伸活动和持重。踝关节扭伤后，关节、关节囊、韧带、肌腱、局部皮肤、肌肉组织、血管和神经等均出现不同程度的损伤，导致局部出血、

肿胀和疼痛。

【病因病机】

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

【临床诊断】



(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，外踝前下方发生疼痛。

(3)X射线检查可排除撕脱骨折。

【壮医摸诊】

踝关节扭伤以与踝关节相关的肌筋起点、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、拊搘、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、内踝处肌筋进行松筋解结。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)药物疗法：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。



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》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。“到老了一定要学着自己调节自己，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)