

# 老年人如何正确压腿



资料图片

压腿这个动作,几乎不分地点、时间,随时都能做。在广场、公园,我们经常看到老人们在练习压腿。

俗话说“人老腿先老”,如果平时走

路时间长了会感觉疲乏无力、酸胀疼痛,或者上楼梯、蹲起时使不上劲儿,都说明要增强腿部的力量了。经常压腿,不仅能够增强腿部肌肉力量,最主要的还能够拉伸腿部的韧带,也就是我们常说的“拉筋”。而拉筋能够提高老人柔韧性,从而有效地减轻在意外中的损伤,尤其可以避免发生摔倒,以及因此诱发的骨折。

压腿还能够起到保护膝关节的作用。膝关节是全身最重要的关节之一,它承载着奔跑、跳跃的功能。但是随着年纪的增大,膝关节由于自然磨损,会出现疼痛、肿胀等现象,让我们无法自如行走。当我们坚持压腿拉筋,大腿前面的肌肉群可以得到充分地锻炼,膝关节周围的肌肉强度会得到提升。如果我们把关节比作人体的齿轮,那么齿轮附近的肌肉增加,则会提高齿轮的咬合性,让齿轮可以更稳固地运动,减少膝关节之间的磨损,保护膝关节。

另外,在运动前后压压腿,还可以起到热身、放松的作用,可以有效避免

关节扭伤、肌肉和相关组织的拉伤,提高身体柔韧性、肌肉的强健性。

需要注意的是,压腿虽然对身体有诸多好处,而且看似也比较简单,但并非所有人都适合,盲目压腿甚至会给老人带来运动损伤。

比如压腿的高度就需要注意,正确的高度应该是和我们的腰部高度差不多的位置,太高或者太低都会让老年人的膝关节过度伸展,膝盖的伸直幅度超过了正常的幅度。如果经常压腿,让膝关节处于异位状态,膝关节会出现过度磨损的情况,进而引发疼痛,严重时难以行走。此外,压腿的姿势和其他运动还不同,需要较长时间的单腿站立,老人如果肌肉退化,力量不足,就很容易出现摔倒等情况。所以老人想要压腿,需要选择适合压腿的地方,最好附近有扶手,帮助稳定身体。再有就是要调整压腿的时间,避免因较长时间压腿,导致无力支撑身体,引起摔倒。

根据压腿的不同方位,应该采取相对应正确方式:

1. 正向的压腿:人们常把腿放在身体的正前方,如椅子、栏杆、台阶等,在放的过程中,大家注意脚尖勾起,踝关节弯曲要紧,双手扶在被压腿的膝盖上,臀部收紧、两腿都要伸直,且压腿的幅度可以由小到大。

2. 侧向的压腿:把脚后跟的部位放在要压腿的地方,脚尖是勾起的状态,身体微微向前或向侧方弯曲,因为是侧向的压腿,两只腿不用绷得过紧,以身体较为舒服的程度,随着压腿的幅度逐渐向肩膀走,可慢慢加大身体的承受力。

3. 后方的压腿:与前方压腿不同,后方压腿则需要把脚背放在需要压腿的地方,脚面呈绷直的状态,另一只脚需要支撑在地,把腰部挺直,有利于锻炼腰部、脖颈、髋骨等。

老人在压腿过程中,要注意高度、时间及正确的姿势,如果出现身体不适或疼痛,要立即停下来,避免不必要的伤害。

(碧云)

## 生活六度 延年益寿

健康长寿是每个人的愿望,而心理健康就是身体健康、延年益寿的基础,生活中要把握好六度。

**胸怀要大度** 大度能容人、团结人,心有多大,天有多大,心有多宽,路有多宽。既不要小心眼嫉妒他人,也不要斤斤计较,不痛快折磨自己,要用宽广的胸怀去包容别人和自己。

**说话要适度** 人生首先要管好自己的一张嘴,祸从口出,话多伤人。对孩子要以表扬为主,对部下要以激励为主,对社会要回报,对朋友要感恩,才能换得平安人生,这是最大的幸福。

**寿命有长度** 生命是由每分每秒的时间构成的。这个时间的长短决定寿命的高低。关键要活出质量来,时时都有好心情,年年才有好身体,平日注重生活保健,量变换质变。寿命有长度,才能饱览、享受人生。

**读书有厚度** 人生要多读书、多学习,活到老学到老。学历史能使人深沉,学哲学能使人聪明,学数学能使人严谨,学文学能使人浪漫。人的知识结构要博中有专,每个人的文化综合素质是多年积累形成的,博览群书,才能厚积薄发。

**视野有宽度** 看问题视野要宽,提倡多维视角看问题,才能全面而准确,才能入木三分。做人做事思路要广,切勿“钻牛角尖”,一条道跑到黑,要提倡有进有退,迂回前进。视野越宽,道路越宽。

**劳累勿过度** 如果一辈子都活得很累,肯定会劳其筋骨,透支健康。要把握好生活节奏,切勿过度劳神伤身体。常年过度劳累会身心疲惫,长期处于亚健康状态之中,最后积劳成疾,缩短寿命。为此老年人要学会释放压力,善于放弃、舍得和停止。(福海)

**恬淡虚无**：“恬淡虚无，病安从来”，这一原则是《黄帝内经》中表述的中医理论，也是人生哲理和养生格言。人生不如意事十常八九，不能患得患失，一定要有恬淡虚无的心态，不可能要求事事人人与你步调一致、志同道合。

**心胸宽广**：人的寿命与心境情绪大有关系。对于生死，不要过分注重，因为生死不过就那么回事。人固有一死，只不过有人活得长些，有人死得早些。关键在于是否生活得有意义、有质量。另外心胸要宽广，不要总沉溺于伤痛之中，该过去的东西必须让它过去，应该看到前路的光明，这样才能情绪振奋、斗志昂扬。

**知足常乐**：在人生的旅途中，每一

个人都有自己的位置，所以应该对自己的位置具有充分的满足感。“知足常乐”，就是要让这种满足感通过内心世界的调节，使之达到最高值。如果能做到心里没有过度牵挂、无忧无虑、知足常乐，就自然会有一个好心情，就会感到人生的道路上充满着阳光和欢乐，这样自然能够健康长寿。另外，待人要宽厚一些，自己要想得开一些，每天开心一些。生活过得去足矣。不必羡慕人家收入高、生活条件好。要过得心安理得，不做损人利己的事，更不做伤天害理的事。

## 养生箴言十六字

**起居有常**：清代名医张隐庵说：“起居有常，养其神也。”说的是起居作息和日常生活的各个方面，要顺应自然界的昼夜晨昏和春夏秋冬的变化规律，并且持之以恒，方可延年益寿。另外，最好能养成午睡的习惯，适当地午睡能够改善心情、减轻压力，让情绪变得稳定起来，还能够有效地缓解高血压。每天读书写作是一个很好的养生方法，等于做了脑保健操。书中优美的语言文字也能让人摆脱不良情绪的困扰，保持良好、积极的心理状态，从而延缓衰老。(张永)

## 激光治疗静脉曲张的优缺点

静脉曲张是指由于血液瘀滞、静脉管壁薄弱等因素，导致静脉曲张、扩张。身体多个部位的静脉均可发生曲张，如下肢静脉曲张、胃底—食管静脉曲张、精索静脉曲张及腹壁浅静脉曲张等，其中以下肢静脉曲张最为常见。

众所周知，静脉曲张是一种外科疾病，也就是说，只有通过手术才能治愈。因此，手术是治愈静脉曲张唯一的选择。患者可以选择医生、医院、手术方式和手术时间(静脉曲张属于择期手术，意思是今天做也行，明天甚至明年都可以)，但大原则是必须手术，保守治疗只是延缓病情的发展，

改变不了静脉曲张进展趋势。常见的手术方式有开刀、激光、射频。对于大多数患者，在没有射频微创可选择或经济能力有限时，激光是理想的手术方式。

激光手术全称腔内激光消融术，属于微创范畴。

**优点**：术后血肿、神经损伤等并发症少，切口少。术后恢复快，短时间内可回到正常的生活节奏。

**缺点**：有血管再通的可能，这个再通，就是复发的最大原因。此外，麻醉做得不到位的，手术中会疼痛。也有可能带来皮肤色素沉着、皮肤灼伤等并发症。

(马杰)

## 跳绳不当会导致隐匿性骨折

跳绳是一种被很多人青睐的运动方式,不仅简单易行,不受场地的限制,而且对心脏、大脑的血液循环,对于减轻体重都大有裨益。然而再好的运动也要讲究方式方法,如果锻炼不当,会反受其害,比如有的人会因为跳绳不当导致隐匿性骨折。

这种情况与运动不当、超重等多种因素有关。身体质量指数BMI是国际上常用的衡量人体肥胖程度和健康与否的重要标准。根据世界卫生组织定下的标准,亚洲人的BMI若高于22.9便属于过重。如果体重超标,其膝、踝关

节所承受的压力本身就高于正常体重人群,再加上跳绳这项运动对膝关节和骨骼会产生较大压力,尤其是锻炼者很久没有运动,肌肉力量下降,突然的运动强度超过了骨骼的耐受限度,就会引起这种不太容易发现的隐匿性骨折。这种骨折会出现疼痛的症状,但仍然能坚持正常活动,所以容易被忽视。

体重超标者如果想要通过运动减肥,应注意做好各方面准备事项,并且要注意循序渐进,讲究科学的方式方法。

首先,应调整饮食习惯,通过良好

的饮食习惯减轻一定的体重。其次,在选择锻炼方式时首选固定自行车运动或游泳,通过自行车坐垫或水的浮力,减轻体重对于关节的负荷冲击。当体重恢复到正常的BMI范围之后,可以考虑跳跃类的运动方式。但也不要操之过急,别拿起绳子直接运动,可以先试着每天做一定数量的踮脚提踵运动,以后再逐渐增加每天跳绳的数量。

如果已经出现隐匿性骨折,除了及时就医诊治,平时要减少活动,每天尽量少走路,尽量扶拐行走,减少负重;服用中西药对症治疗,可内服外敷,后期配合康复治疗。一个月复查一次磁共振,观察骨损伤的情况,如果还是难以愈合,可能要进行微创手术干预。

(黄明)

古人有云:有心无相,相逐心生;有相无心,相随心灭。一个人的脸,彰显着一个人的心,心是什么样,脸就是什么样。

**面相,源自内心**

面相是心相的集合,内心是生活的写照。能容事的人心宽,脸上永远风轻云淡;忌记仇的人心窄,脸色总会显得悲苦。

有句古语说得好:有和气者必有愉色,有愉色者必有婉容。开朗的人,喜欢以笑对人,出现问题找寻的是方法;消沉的人,总是怨天尤人,出现问题只知道抱怨。

为什么说:爱笑的人总会有好运。因为爱笑的人,他的内心永远都是大度的,永远都是乐观的,甭管发生什么,都能泰然处之。这样的人,甭管遇见什么事,都能往好的一面看,积极面对各种事情。

**心相,源自思维**

当一件事发生的时候,不同的思维,便会有不同的结果。小小的争执,你若计较,就多了一个敌人;你若谦让,就多了一份友谊。当阴霾到来,你若勇敢,会多了一次历练;你若萎靡,会多了一种遗憾。人这一生,道路没有人替你走,唯有你自己决定,你以什么样的心态去面对生活。

有位作家曾说过:普通的人改变结果,优秀的人改变原因,而更高级的人改变思维模式。当你越来越大气,你的生活一定越来越轻松;当你越来越担当,你的日子一定越来越充实;当你越来越随和,你的内心一定越来越明亮。

(李青)

## 相由心生