

尽早康复训练 甩掉“象鼻子”

王阿姨中风住院，她平时特别喜欢品尝美味佳肴，常和老伴说“民以食为天”，要尝遍舌尖上的美味。此外，她非常注重自己的形象，但是因为一根“象鼻子”，心情十分郁闷。“象鼻子”不仅影响自己的形象，还经常导致喉咙不适、频繁咳嗽、难以入睡，哪还有心情品尝美味佳肴，每日照顾王阿姨的老伴也为她的“象鼻子”发愁苦恼。

“象鼻子”是什么

王阿姨口中的“象鼻子”就是鼻喂养管，别名又叫胃管或鼻饲管，这种管路主要用于昏迷和不能经口进食的患者，主要作用是把营养丰富的流食或药物运送到胃内，保证患者的营养和药物供给。研究表明，急性脑卒中

后吞咽障碍发生率为64%~78%。

“象鼻子”能甩掉吗

随着现代康复医学的发展，通过康复训练和患者的积极配合，“象鼻子”是可以尽早甩掉的。但需要符合3个条件：每次进食量达200毫升以上，连续三天无呛咳等不良反应；有一定认知能力；影像学检查无明显误吸发生，洼田饮水试验2级及以下。

甩掉“象鼻子”的康复训练

想甩掉“象鼻子”，就得尽早多做以下康复训练。

K点刺激吞咽训练：也就是直接针对口腔进行刺激训练，先找到“K”点位置，其位于磨牙后三角的高度，腭舌弓和翼突

下颌帆的中央位置，两牙线交点的后方凹陷处。训练时患者床头抬高30°，患肩垫软枕，空腹或餐后2小时进行，指导患者发“啊”音，操作者戴手套或拿小岛勺，从牙与黏膜缝隙进入刺激“K”点，10秒完成，使患者产生吞咽反射，促进吞咽动作的产生。

吞咽功能训练：患者用力将舌头向外伸出，让舌尖触碰上唇、舌尖触碰左嘴角、舌尖触碰右嘴角，放松，舌尖尽量上顶上腭，抵住上(下)齿，各个动作持续5秒，每次15分钟，所有训练完成后采用自然吞咽、用力吞咽各10次结束。

面部穴位按摩：以点、按、压、揉手法，力度深透，动作轻

柔，依次点压哑门、风府、翳风，按揉承浆、地仓、颊车，揉廉泉、旁廉泉及咽喉部两侧肌群。以上穴位各按摩2~3分钟，每日1次，每次治疗20~30分钟。

唇部训练：患者练习发“a”音，口尽量张大维持10秒后放松；发“yi”动作要夸张，然后迅速闭合、鼓腮维持10秒后放松；再两唇紧闭发“en”音，随后发“wu、yi、wu”5秒后放松。双唇用力把压舌板夹紧，维持10秒后放松；告诉患者双唇夹紧压舌板，随即快速拉出；把压舌板分别放于患者嘴唇的左右两边，告诉患者用力夹紧，随即拉出；抗拒练习：舌尖向前、向左、向右伸出，用压舌板给一定阻力5秒后放松；最后发

出“t、d、ch、s、sh、k、g”音训练结束。

摄食训练：患者取坐位或30°半卧位(患侧垫软枕)，头正中稍前屈或向健侧倾斜30°，健侧进食，分为液体食物低稠(线条状流出)、中稠(点滴状流出)、高稠(团块状流出)和固体食物(细泥、细馅和软食)，食物从液体过渡到固体。进食时以3~5毫升一口量为宜，在进食前评估患者进食的安全性和有效性。食物放在患者健侧舌部的中或偏后方，进食量可逐步增加，黏稠度可逐步降低，要小口进食，正常量(10毫升)，在进食时不可讲话，患者要集中注意力进食，防止误吸和呛咳的发生。在吞咽时可以配合代偿训练(低头吞咽、侧方吞咽、点头吞咽、反复吞咽)等吞咽技巧，每次进食时间不可超过30分钟，进食后保持原体位30分钟以上。

(亦菲)

手腕力量训练法



随着年龄增长，老年人的机体活动能力减退，肌肉收缩力量受损，一方面影响了日常活动能力，如提物、洗碗、穿衣、梳头等；另一方面也妨碍进行娱乐活动，如弹钢琴、打羽毛球、参加舞蹈等。因此，对中老年朋友来说，训练手腕力量至关重要。下面介绍几种训练方法。

掰手腕 平时，老年人之间可进行掰手腕练习。胳膊支在垫子上，两人同时伸出同侧手握紧，屈肘，以肘支撑，使肘关节呈90°，同时用力，试图把对方小臂按到垫子上。水平相当时，坚持6秒即可，不需分出胜负，以免发生伤害。这种方法简单易学，能让老年人体验训练乐趣。

握哑铃 使用重量合适的哑铃，抓握并做直臂收腕、翻腕练习。练习之初，先单手进行，后逐渐发展到左右手同时负重。注意调节两手各自适合的重量，以求达到需要的练习效果。左右手每天各做50个左右。

缠重锤 利用棒状重锤，采用不同握法增加腕部力量。握法可分为正握缠重锤和反握缠重锤。掌心向下，虎口相对的握法叫“正握缠重锤”；掌心向上，虎口向外的握法叫“反握缠重锤”。两种练习方法锻炼的肌肉也不同，正握锻炼的是前臂桡侧腕屈肌和尺侧腕屈肌，反握锻炼的是桡侧腕长伸肌和尺侧腕伸肌。

手指操 两手五指相对，用力向内压，逐渐加大力量，作用是伸展手指与手掌间的肌肉韧带。然后，两手手指全力屈伸，即伸开五指，再握成拳头，作用同前。接着，手指绕环或快速甩手腕。

(谊人)

体育疗法治中老年人膝痛

中老年人出现膝痛，多数是逐渐发生的。大多由走路时间过长或站立过久而致，过度疲劳会导致疼痛加剧。膝痛的中老年人，根据自己的实际情况，可以进行以下关节保健和功能锻炼：

床前保健法 起床或睡前，两膝跪在床上，练习跪坐。跪坐时要保持上身直立。膝关节弯曲，臀部要尽量向下坐，要接触到脚跟部，以增加膝关节的延伸范围。下床后，

手扶床栏杆做直压腿动作。这些动作不要求做的次数太多。但要求达到一定程度，每天都应比前一天有所进步。

直腿高抬练习 可仰卧于床上，直腿高抬15°左右，股四头肌收缩，使腹部被拉紧固定。开始只能坚持几十秒钟至几分钟，练习一段时间后，逐步达到坚持10~15分钟。以后可在脚上放一定重物(如枕头)，继续练习，每天2~3次。

练习高位半蹲 两腿稍弯曲约10°~30°，以膝不痛为宜，静止不动，两手平举，目视前方，意念专一，心平气和。开始只能坚持几分钟，会感到两腿酸软发抖，逐渐增长长时间，达到每次10~15分钟，每天早晚各1次，静蹲练习做完后，要做些膝部肌肉放松的活动，如按摩、散步等。

中老年人膝痛体育疗法的原则是少负重，常运动，动静结合，交替并用，循序渐进，持之以恒，定能收到满意的效果。

(李林)

增强髋关节力量 免受运动伤痛

经常听到有人说膝盖不好，跑步久了膝盖伤了，也有人说总是腰疼，甚至有腰椎间盘突出症状。但是几乎没有听说过谁的髋关节有问题，影响了运动或者生活。

其实平时提到的膝盖疼、腰疼，很多时候不是它们本身的问题，根本原因是不会使用髋关节而造成了膝盖疼、腰椎疼。如果没有掌握好髋关节的运动模式，膝盖或者腰椎就会过多地承载更多的运动压力，时间长了就会对身体造成影响。

屈髋是非常重要的一个动作，它可以增强髋关节力量，让你在运动中免受伤痛。

平躺在地面上，下背触地，尽可能把膝盖拉向胸部位置，把手放在膝盖上，让膝盖用力去顶你的手。动作幅度可以做得大一些。屈膝总是会比直腿更加容易，所以从屈膝进入到下个动作。

起始姿势都是一样的，在地上平躺。用膝盖尝试触胸，然后把腿伸直，两腿交替做。对于初学者，建议先从躺着开始，因为这更容易稳定脊柱和躯干。

从坐姿举腿开始，把手放在膝盖两侧，膝盖伸直，尝试让腘窝贴地，绷起脚背，尽可能地抬高腿，躯干保持不动，动作停留2~5秒。尽可能地用手往前伸，这样会对髋屈肌有更大的挑战。

上半身略前倾，腿伸直，抬起腿。这个动作与常规的悬垂举腿不一样，把腿伸直，你需要更好地收紧核心、稳定躯干，用到更多髋部屈肌的力量来完成这个动作。

以上动作可以练习1~2个月，再看看自己能不能用更难的动作训练。当髋关节得到充分训练后，髋关节的力量和灵活性就能得到提升。在健身中你会慢慢发现，有不少训练动作会越做越标准。

(亦军)



本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	012《民族医药报验方汇编》 (2009)	30	A10 2010年《民族医药报》 合订本	48	A16 2016年《民族医药报》 合订本	48	A22 2022年《民族医药报》 合订本	60
005	《民族医药报验方汇编》 (2000—2001年)	25	013《民族医药报验方汇编》 (2010)	35	A11 2011年《民族医药报》 合订本	48	A17 2017年《民族医药报》 合订本	50	204《我的疗疾手记》	46
009	《民族医药报验方汇编》 (2006)	25	014《民族医药报验方汇编》 (2011)	35	A12 2012年《民族医药报》 合订本	48	A18 2018年《民族医药报》 合订本	50	206《我的用方体会》	36
010	《民族医药报验方汇编》 (2007)	25	015《民族医药报验方汇编》 (2012)	35	A13 2013年《民族医药报》 合订本	48	A19 2019年《民族医药报》 合订本	60	邮购时请在汇款单附言栏内 填写购书编号、详细地址、姓名、 邮编、电话等，以便及时邮寄。	
011	《民族医药报验方汇编》 (2008)	25	A03 2003年《民族医药报》 合订本	30	A14 2014年《民族医药报》 合订本	48	A20 2020年《民族医药报》 合订本	60	邮购地址：广西南宁市良庆 区秋月路8号民族医药报编辑部 收款人：编辑部 邮政编码：530201 邮购咨询电话：0771~3131615	
			A04 2004年《民族医药报》 合订本	30	A15 2015年《民族医药报》 合订本	48	A21 2021年《民族医药报》 合订本	60		