



选对姿势防疾病

分钟后放松,连续做5~7遍,每天1次。

高血压:放松平卧

放松平卧有助于放松肌肉、舒张血管、降低外周血管阻力。随着身体的放松,血压也会下降。

动作要领:仰卧,两臂和双腿自然伸直,呼吸尽量放慢,紧闭双眼,想象身体各部位放松。可依次由头顶、前额、眉、眼睑、眼球、鼻子、嘴唇、面部、下颌,直到双脚逐一放松。每晚睡前练习,每次20分钟左右。

心脏功能差:斜向扭臂

斜向扭臂可给心脏以良性刺激。坚持练习此动作有助于打通经络,改善心脏不适症状,增强心脏功能。

动作要领:站在门前,双脚与肩同宽,双手分别抓住门框上的10点和4点的位置,身体微微向前倾、双脚不动,做伸展、扩胸

运动3~5次,然后双臂用力按顺时针方向扭转,并保持这个姿势1分钟后放松,轻轻甩动两臂。然后再将双手分别移动至门框上的1点和7点位置,方法同前。每次交叉练习3遍,每天11点和21点(心经活跃时间)各做1次。

颈椎病:坐卧转头

坐位转头可以锻炼颈部的主要肌群,分担颈椎压力;卧位后仰则可以牵引颈部椎体,使移位的椎体恢复功能位,缓解肩颈僵硬、疼痛等颈椎不适症状。

动作要领:端坐,两手自然下垂,头尽量向右侧弯,右耳向肩膀尽量靠拢,以颈部左侧有伸拉感为度。保持10秒后,脸转向右前方停留10秒,再转向右后上方停留10秒,慢慢还原。对侧做方法同前,连做2~3遍。然后取仰卧位,将颈部放在稍有硬度的枕头上,头尽量后仰10秒后再将头前屈10秒,然后还

原。连做2~3遍,每天练习1次。

便秘:握拳屈体

屈体可收缩腹部肌肉,按摩胃肠,促进胃肠血液循环,增强消化功能;握拳按压腹部可促进肠蠕动,促进排便。练习时配合提肛运动效果更好。

动作要领:双腿盘膝而坐,两手握空拳放于大腿根部,贴紧腹部,吐气时上身向前弯曲,同时向内用力收腹,感觉腹部向脊柱靠近,越用力越好。双拳用力按压腹部,停留10秒钟,然后慢慢放松腹肌、恢复原位。连续做5~10次,每天早晚坚持练习。

脉管炎:平卧动腿

平卧抬腿有利于血液回流,腿下垂又能使下肢血液充盈,两者结合可改善下肢血液循环,防止静脉曲张和血栓。

动作要领:平卧,双手放在体侧扶住床,先抬高双腿呈45°,保持30~60秒,然后坐起,双腿

沿床边下垂2~3分钟,同时旋转足部,再平卧休息1~3分钟。如此反复做5组,每组中间休息两分钟,每天做3~5次。

老胃病:抱膝蜷身

抱膝蜷身有增加腹内压和按摩胃的作用,对治疗胃下垂和改善消化功能有明显作用。在练习时,注意要用上腹部肌肉的力量来带动头部,有意识地收紧腹肌,以免损伤颈部。

动作要领:仰卧,吸气,抱双手于胸前,尽量用鼻子去碰膝盖,并保持该姿势5秒钟左右,呼气还原。每天练习8次,练习时间和次数可逐渐增加。

小便失禁:跪坐伸背

跪坐伸背能有效改善盆底肌松弛,稳固盆腔器官的功能,缓解小便失禁的症状。

动作要领:屈膝跪立,两膝分开,双脚放在臀部下方,双手撑在两膝之间,吸气并挺胸、抬头,呼气时手向前伸直,身体前倾,尽量让胸部贴近床面,臀部不要抬起,背部不可向上拱起。保持这个姿势4~5秒,然后慢慢还原,每天做5次。(张华)

许多老年人患有高血压、冠心病、颈椎病等慢性病,需要长期服药来控制病情。可药物主要靠肝、肾代谢,老年人代谢能力降低,容易造成药物蓄积,加重肝肾负担。因此不妨试试体位疗法,既无不良反应,又能祛病强身。

腰椎间盘突出:站立推腰

站立推腰可锻炼腰背部的肌肉群,增加腰肌的弹性,对预防腰椎间盘突出大有帮助。

动作要领:站立,双脚与肩同宽,双手握空拳,轻推后腰部;同时向前挺胸、双腿绷直、臀后翘、头后仰,保持此姿势2

落枕是一种早期的颈椎病

相信很多人都经历过落枕,多会不以为意,认为过几天自己就好了,没有大碍。实际上,落枕属于一种早期的颈椎病,忽视不得。

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛,活动受限的一种急性颈椎疾病。本病较为常见,可发生于任何年龄,病程由数日至数周不等。

到底什么导致了落枕?其实,落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括:睡姿不良,头颈过度偏转,枕头不适(过高、过低、过硬)

导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤;长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱;颈肩部受风寒侵袭等原因导致项背部肌肉气滞血瘀,经络痹阻等,上述因素均可诱发落枕。

因为是颈椎病的早期表现,以颈肩部疼痛、活动受限为主,保守治疗均可取得很好的疗效。“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵直。应对上首先要减少活动,卧床休息,也可佩戴颈托限制颈部活动。其次,使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时,也可选择外用膏药、热敷等作为辅助治疗。此外,正规的推

拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状,缩短病程。这里要特别注意的,暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病情,甚至引起不可逆的后果。

既然属于颈椎病,那就不能掉以轻心,特别是以下四类患者,需要格外注意:(1)经常反复出现“落枕”且大龄的患者;(2)合并上肢放射性(像过电一样)疼痛、手指麻木的患者;(3)双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;(4)合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊,进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性,避免延误治疗。

(刘飞)

游泳,可谓夏季健身运动首选。在凉爽的游泳池游上几圈,不仅能放松身心,还能帮我们增强体质,消除疲劳,塑造流畅优美的体型。不过,在享受清凉之前,一定别忘了做好充分的暖身运动。

游泳前的暖身运动,不但能防止运动损伤,还能避免在水中抽筋引发的安全事故。而暖身运动的活动量也可以根据气温的高低而定,一般做到身体微微出汗即可。游泳者下水后,其实也可以做一些水中换气练习,以便更快适应水中环境。一般来说,游泳前可做些慢跑、徒手操、拉伸肌肉韧带的练习及游泳模仿动作等都是不错的选择。

游泳前暖身七步骤

下面这组暖身运动希望能够帮助到你:

头部向前后左右转动,拉伸颈部肌肉,重复10次。

单臂轮流向后绕肩,然后双臂同时绕肩。

单臂上举,向对侧弯腰并尽量伸展,换臂重复。

双腿并拢向前伸直坐于地上,双手向前伸以触到脚趾,保持数秒,然后重复。

一手经脑后伸向对侧肩部,肘尖向上,另一只手握住其肘部向对侧牵拉。换手臂,重复。

两腿分开伸直坐于地上,身体弯向一侧使面部靠向膝盖,换一侧重复。

一腿向前伸直,一腿向后屈坐于地上,躯干向前伸展,然后向后仰身。重复几次,换另一条腿。同时轻转脚踝。(尹青)

膝骨关节炎患者慎做这些运动

运动有益身心健康理念已深入人心,街头运动的人们也越来越多。不过医生提醒,运动虽好,但是膝关节已开始退化或患有膝骨关节炎的人群最好别做这些运动。

踢毽子 踢毽子趣味性足,可以让踝关节、髌关节、脊椎等都动起来,还能调节眼、脑神经系统。但是,踢毽子对已然老化的膝关节并不友好。

因为踢毽子时只有一条腿支撑,负重腿的膝关节承受了全身的重力,而且有时还需要单腿移动旋转,不仅增加了急性扭伤的风险,也会加速软骨磨损。踢毽子的腿也可能受伤,尤其是一些踢花式毽子的,这些动作幅度大、强度大,也容易损伤膝盖的外侧副韧带。

太极拳 太极拳是传统健身项目,既可强身健体,又能修身养性,深受人们欢迎。太极拳强度低,老年人打起来也毫无压力,但是患有膝骨关节炎的患者并不适合这项运动。这是因为太极拳中有不少半蹲或旋转的动作,如云腿、半蹲马步、屈膝旋转等,会增加膝关节的压力,加重关节损伤。

爬山和上下楼梯 登高望远,人生一大乐事,很多人钟爱爬山。但是,如果你是一名膝骨关节炎患者,医生建议还是别爬了。爬山会加重膝关节的负担,因为爬山或者上下楼梯时,膝盖的负重约为人体体重的3~4倍,加重膝关节的磨损。爬山和上下楼梯的动作还可能对韧带、关节软骨造成损伤。尤其是下山或下楼梯时,除自身重量以外,膝关节还需要负担下冲的冲力,各种磨损都会加剧。

即使是膝关节健康的人群,骨科医生也并不建议将爬山和上下楼梯作为长期锻炼的运动方式。

那么膝骨关节炎患者该怎样运动呢?先评估膝关节的健康状况,如果确定处于不宜运动的情况,还是尽量避免;可活动时佩戴护膝,加强膝关节保护;开始活动之前做好热身;如果在运动中出现膝关节疼痛,要降低强度和频次,让关节得以休息恢复,如果休息后好转可以考虑继续,如果疼痛一直存在没有缓解,要及时就医。

(谊人)

上一天班不免让人感到疲乏,做做拉伸动作,可助你恢复元气。

肩背部拉伸动作 双脚开立与肩同宽,双手十指于身后相扣;肩部落沉,肩膀远离耳朵,两肩胛骨后缩夹紧保持大臂外旋,手逐渐抬高向远处拉伸;动作缓和有力,在最大伸展位置保持3个深呼吸;全程收腹,臀部夹紧,保持骨盆中立位。重复3~5次。

站立伸展动作 双脚开立与肩同宽,拇指向前和四指向后分别放在腰部两侧;以四指为支点将腰向后做后伸动作。动作宜缓和有力,在最大伸展位置保持3个深呼吸。注意动作不要引发腰部不适,重复3~5次。

小腿肌肉放松动作 双脚前后弓箭步,保持后腿伸直状态,后腿跟向下踩地;挺胸收腹,保持骨盆放在中位;感受后腿后群的牵拉感,保持30秒,如果感觉不强烈可以做前腿微屈膝的动作。注意动作不引发身体不适,并换腿重复4次。

颈部放松动作 仰卧位,屈髋屈膝,放置枕头于背部,保持脖子向后延展位。微收下颏将头缓慢转向一侧,保持3个深呼吸。将头转到中立位,收住下颏,再将头转向另一侧,继续保持4个深呼吸;再次把头转向中立位。重复3~5次。

胸椎放松动作 侧卧位,上面一侧腿跨步向前;手心朝下,手指尽量向前伸展;眼睛跟随手指的方向向上转动,转到头顶位置时,翻手掌至掌心朝上;缓慢而充分地转一大圈。动作缓和有力,重复3~5圈,注意配合呼吸,不要憋气。

体侧肌肉拉伸动作 侧卧位,腰下垫枕头或一个毛巾卷,下面一侧腿跨步向前,上面腿伸直;双手放置于头上,手指和脚趾分别向远处伸展;感受身体侧方延展拉伸放松。动作缓和有力,保持3~5个深呼吸。

在各种拉伸动作中,肩背部拉伸动作可缓解长期低头看手机或者伏案工作引发的不适感。其放松效率很高,可以锻炼到背阔肌、胸大肌、上斜方肌,还能够激活中下斜方肌,改善圆肩驼背的体态。此外,对于小腿较粗、线条不好看,或者足跟部疼痛的患者,可以试一试这组小腿放松动作。(秋水)



疲乏时做做拉伸