

# 5个徒手训练帮你保护膝关节



膝关节是运动中比较容易受伤的部位,这不仅因为膝关节的使用频率高,还因为膝关节承受着来自身体的压力。推荐5个与膝关节及其周围肌肉相关的训练动作,在家就可以练,可提升膝关节周围肌肉的力量,使膝关节更加结实。需要注意的是,运动不能太剧烈,不要训练过度。

## 1. 麻花式拉伸

身体呈仰卧姿势,双腿屈

膝,右腿在上,右腿靠近左侧地面。右手拉住左脚脚踝,左手扶右腿膝盖,肩部尽可能靠近地面,保持姿势至规定时间。

练习时,注意体会腰腹部、股四头肌、臀大肌的拉伸感,避免上半身向一侧偏转背部弯曲。全程均匀呼吸。若存在下背部或膝关节疼痛,则不建议进行此项训练。

## 2. 90°胸绳肌拉伸

(1)身体呈仰卧姿势,平躺于地面,双臂伸直放于身体两侧。(2)左腿伸直,右腿屈膝约90°,向上提起。双手交叉环抱右大腿后侧。(3)右腿伸直向上,双手向胸前拉伸右腿,感受拉伸

感,保持姿势至规定时间。对侧亦然。

练习时,注意颈部及肩部保持放松,拉伸时固定好目标腿部,避免头部向上抬起。全程均匀呼吸,同时跟随呼吸的节奏加大拉伸幅度。若存在髌部或膝关节不适,则不建议进行此项训练。

## 3. 军步伸膝

(1)身体呈仰卧姿势,双臂自然放于身体两侧,屈髋屈膝,脚尖勾起,臀部收紧,抬起髌部,直至肩部至膝盖尽可能呈一条直线。(2)左腿伸直,向上抬起。保持姿势至规定时间,对侧亦然。重复动作,完成规定次数。

练习时,注意核心收紧,腰

背挺直,身体处在中立位,避免背部弓起,髌部和臀部下落。全程均匀呼吸。要防止臀部损伤和脚踝损伤。

## 4. 深蹲提膝

(1)身体呈直立姿势,双脚间距略比肩宽,挺胸收腹,目视前方。(2)双手握拳,屈肘于胸前。屈膝屈髋,下蹲至大腿尽可能与地面平行。(3)保持身体稳定,站起,支撑腿侧臀部收紧,另一侧腿提膝至最高点,同时身体向该侧扭转。(4)双脚落地,恢复站姿。(5)双臂伸直,恢复准备姿势。对侧亦然。重复动作,完成规定次数。

练习时,背部挺直,核心收紧支撑腿全程伸直,身体保持稳

定,避免身体晃动,重心不稳。下蹲时吸气,站起时呼气;提膝和左右转身时均匀呼吸。若存在背部疼痛或膝关节不适,则不建议进行此项训练。

## 5. 侧弓步

(1)身体呈站立姿势,双脚并拢,挺胸直背,核心收紧,双手自然垂于身体两侧。

(2)保持右腿伸直,左腿向外跨一大步,屈宽屈膝。

(3)右腿发力快速站起,恢复准备姿势。对侧亦然。重复动作,完成规定次数。

练习时,注意背部挺直,核心收紧放松肩部和颈部,避免弯腰弓背,膝盖超过脚尖。

(谊 人)

## 患这些疾病的老年人容易跌倒

老年人非常容易摔倒,危害也非常大,除了与自身的衰老有关,很多老人合并的慢性病,也是引发跌倒的一个重要诱因,这类老人需要提高警惕,注意预防。

1. 高血压:老年人在服用降压药期间,一般血压处于不稳定的状态,可能忽高忽低,容易引起头晕而摔倒。我国人群高血压病的患病率为3.5%,老年人的患病率更高。控制血压在正常范围(140/90毫米汞柱)是预防摔倒行之有效的办法之一。

2. 低血压:老年人往往对低血压重视不够。据统计,40%的老年中风患者、25%的心肌梗死患者是由低血压造成的。一个人如果血压低于90/60毫米汞柱,会出现头晕、眼花、心慌、心前区不适感等症状,应及时去医院进行诊断与治疗,不能自以为是地服用药物,以免错过最佳治疗时机,导致发生意外。

3. 心脑血管病:老年人心脑血管动脉硬化十分常见,常常会导致心脑血管血液供给不足而引

发突然摔倒。因此,预防心脑血管动脉硬化及疾病发展是预防摔倒的必要条件之一。

4. 糖尿病:老年人常有因低血糖而导致摔倒者。此类患者应经常测量血糖,保持血糖的相对稳定。

5. 眼部疾病:老年人在患有白内障、青光眼或视力不佳的情况下也容易摔倒。因而积极治疗眼疾也是预防摔倒必要的措施。

此外,阿尔茨海默病、甲状旁腺功能减退、贫血、电解质紊乱。以及肌肉骨骼系统的障碍,如关节炎疾病等,也是常见的导致跌倒风险增加的病因。除了积极治疗原发病,老人在变换体位时,速度不要过快过猛,应减缓速度,过程中要有一个短的停顿休息时间,可预防摔倒的发生。高龄老年人出行时,最好撑手杖,这样做有助于预防摔倒。尽量不要走崎岖不平的道路和过陡的坡路、楼梯,不要去障碍物较多和人多拥挤的地方。

(菲 常)

青年人酷爱剧烈运动,常以为受伤是小事,许多人22岁前伤膝一次,50岁前患膝关节退化症的风险便比常人高出3倍。膝盖疼痛综合征(膝盖骨周围的酸痛)常见于活跃的青少年和成年人。

预防方法:使用护膝,保护膝关节,减少因剧烈运动对膝关节的冲击。最好选择中间开孔,膝盖上下横置拉力带的护膝,有助于减低膝盖不必要旋转,缓解疼痛。

治疗方法:冷敷20分钟。

## 不可不防的膝盖疼痛综合征

急性膝部扭伤或发炎,应在24~36小时内冰敷患处,好处是使血管收缩,减低软组织肿胀。时间最好在20分钟,若超过30分钟可能会冻伤神经组织。

抬高双腿。可将一枕头放在行李箱上,将脚抬高,可促进静脉回流,减低患处肿胀。

功能锻炼。包括关节的活动和周围肌肉力量的训练。正确的锻炼方法是在膝关节得到

充分休息的条件下以非负重的活动为主,在坐位或平卧位做膝关节的屈伸练习,结合大腿肌肉绷紧练习,以不感觉疼痛加重为限度。

此外,每天可以在户外散步,行走距离以不感到疲劳和疼痛为限。在疼痛症状较重时应该避免反复下蹲或半蹲位的动作。

(王 进)

## 腕骨穴——增液止渴,利胆退黄

腕骨穴属手太阳小肠经,具有增液止渴,利胆退黄的功效。位置:在腕后内侧,第5掌骨底与三角骨之间的赤白肉际凹陷中。因位于手外侧腕骨前外侧凹陷处,故名。主治指掌腕痛、头项强痛、目翳、黄疸、热病、疟疾等。

如果只是用于日常养生防病,可以用快速定位法:握拳,沿小指外侧手掌赤白肉际向腕部推,遇到的第一个凹陷处即为腕骨穴。如果用于治疗则需

要采用精准取穴。

穴位疗法 (1)按摩疗法:找到腕骨穴。用拇指或食指的指腹,对腕骨穴进行环状地按揉,力量要持续和缓,每天1次,每次3~5分钟,可以辅助治疗热病、黄疸等。(2)针刺疗法:找到腕骨穴,用针灸针直刺0.3~0.5寸,可以治疗指掌腕痛、手腕的疼痛。(3)艾灸疗法:找到腕骨穴,用艾条距离皮肤3~5厘米,悬灸5~10分钟,可以治疗手指的挛痛。



穴位配伍 (1)腕骨穴与足三里穴相配伍,可治疗消渴。(2)腕骨穴与三阴交穴相配伍,可治疗黄疸。(3)腕骨穴与通里穴相配伍,可治疗高热、惊风。

(标 远)

## 顽固性呃逆的“点穴”疗法

呃逆是膈肌不自主的间歇性收缩运动引起的一种临床表现,可发于单侧或双侧的膈肌。由于膈肌突然收缩下移、空气快速吸入呼吸道内,声门或气管上端的声带迅速关闭,就会产生一种特有的“呃、呃”的声音。

中医学称为“哕”,为饮食不节、脾胃虚弱、情志不遂,正气亏虚等使胃气上逆、气逆动膈而发。健康者进食或饮水过快过多使胃骤然扩张,大笑、饮酒或姿势体位改变,都会引起肋间肌或膈肌所承受的压力骤然改变,导致呃逆。其他基础疾病如果刺激膈肌或神经系统,也可以导致呃逆的发生,包括中枢神经疾病例如脑炎、脑卒中、破伤风等;呼吸系统疾病如肺炎、支气管炎等;消化系统疾病如胃肠胀气、肠梗阻、肝胆疾病等。此外,外伤和手术、药

物中毒等也可以导致患者出现呃逆。

呃逆常突然发作,每分钟数次到数分钟一次,一过性呃逆持续时间短暂,通常不需要特殊处理即可自行消退。而持续发作超过48小时不缓解的呃逆称作“顽固性呃逆”,重者24小时不间断,进食和睡眠期间亦不止,严重影响患者的生活质量。

呃逆的中医辨证:(1)呃声频作,高亢而短,其声有力,多为实证。(2)呃声低沉,声弱无力,多为虚证。(3)新病呃逆,其声有力,多属寒邪或热邪客于胃。(4)久病、重病呃逆不止,声低而无力者,属胃气衰败之证候。

患者在明确病因之后,首先应针对病因进行治疗。针对神经系统、呼吸系统、消化系统的原发疾病开展相应治疗,根

据患者的情况,也可以同时开展呃逆相关对症处理。呃逆较顽固者可采用以下治疗方法。

1. 简易疗法:偶发的呃逆可以通过简单的办法缓解,比如分散注意力的交谈;深呼吸后用力屏气;用勺子刺激舌根;喝一口水分九次咽下等,可阻断呃逆的反射环从而收效。

2. 点穴治疗:(1)攒竹,眉头,眶上切迹处。(2)合谷,第二掌骨桡侧的中点处。(3)内关,前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。(4)中脘,上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。(5)公孙,足内侧缘,当第一跖骨基底部的前方。

针对偶发的呃逆,患者可自行按揉或艾灸对应穴位,每次按揉十分钟左右,直到呃逆缓解或消失。如果呃逆持续发作,可以采取中医针灸或埋针疗法,达到持续治疗的效果,能有效阻断呃逆反射弧,抑制神经兴奋性。(梁 华)

很多人都有过脚后跟痛的经历,中老年人对此感受最深。对大多数寻因施策有足跟痛遭遇的老年人来说,原因可能是跟骨骨刺、足跟骨的骨膜炎、跖筋膜炎等,其中跖筋膜炎最常见。

老年人脚跟部的韧带和骨骼结合处由于几十年来反复运

应力性骨折的情况多出现在经常运动、负重劳动的人群身上,如果足跟痛患者同时也是这类人群应特别注意,建议到医院做核磁共振确诊。

足跟骨刺和足跟部的其他炎症并不是休息一下症状缓解了,就表明康复了。有的患者对

## 脚后跟痛及时寻找病因

动,容易发炎形成跟骨骨刺,与骨膜炎、跖筋膜炎和退化性病变有关。除了运动时脚后跟痛外,这些疾病还可能表现为活动脚,尤其是做脚尖往上脚后跟往下动作时有针刺的感觉,有的按压脚后跟也会有明显痛感。建议患者到骨科明确诊断后再选择治疗方法。

脚后跟痛还应排查应力性骨折,这类骨折通常是经年累月、缓慢发生的,外表看不出异样,患者的痛感也不强烈。但随着时间的推移,会越来越重,直到无法行走。

此没有重视,拖得时间久了,会越来越痛,最后不得不进行手术治疗。其实足跟痛在早期进行保守治疗,如药物、热敷、按摩等,是可以明显改善患者症状,延缓病情进展的。

在接受专业治疗之外,患者还可以采取以下办法缓解症状:一是不穿太硬或太薄的鞋子,应该穿鞋底厚实的鞋,再配一双柔软的鞋垫,让足弓处有一定的支撑;二是每晚睡前用热水泡脚,并轻按脚掌和脚跟;三是脚后跟者不要再走鹅卵石路或坑洼不平的路,应多注意休息。(秋 凉)