

健身方式不对 练出“老寒腿”

医生提醒:这是运动过度所致,膝关节应省着用



近日,爱美的张女士被确诊患了膝骨性关节炎,也就是民间俗称的“老寒腿”。为此她郁闷不已:“我这么爱健身,怎么就得关节炎了?”没想到医生告诉她,她之所以中年就得了这老年人的常见病,与健身方式不对有关。

运动过度 膝盖严重吃不消

“我下班后常留在单位的健身房里锻炼,跑步、举杠铃、骑自行车。起初很吃力,我咬牙坚持,慢慢地耐力就上去了。隔三差五,我还去跳广场舞,大家都夸我‘很潮’、减肥有毅力。”张女士说,40岁后健身就融入了她的生活,她一坚持就是3年多,每天至少两小时,春夏健身房里开空调,为了活动更利索,她常穿短裤。

然而渐渐地,她发觉双膝突然多了“天气预报”的功能,每逢要下雨,膝关节就酸痛。起初症状

可忽略不计,后来愈加明显。近一年多,无论晴天雨天,双膝每天都痛,特别是上下楼或下蹲的时候。她不得不暂停锻炼,疼痛却还是不消停。

今年国庆假期,张女士去了趟北方,又碰到雨天,结果膝关节疼痛得难以行走,弄得无心游玩,在宾馆贴了两天膏药才缓解。回榕后,她上三甲医院拍了膝关节核磁共振,结果显示,她的双膝关节存在骨质疏松、退行性病变,双侧半月板后角变性、损伤、关节腔积液,被诊断为膝骨性关节炎。张女士慌了,拿着报告到福建中医药大学国医堂骨科治疗。

膝关节应省着用

“膝关节应该省着用。”该院陈鹏主治医师说,膝关节就像机器里上了润滑油的轴承,40岁以后,人体关节产生的关节液减少,关

节软骨退变加速,若过度运动,更容易受损。造成骨关节炎的原因有多方面,26.21%是衰老退化、24.65%是运动损伤、23.54%是环境寒冷潮湿。随着人们对健康品质追求的提高,现在热衷于健身锻炼的中老年人越来越多,在锻炼的同时保护膝关节,值得引起大家重视。

那么,人们日常应该如何护膝?陈鹏医生说,双膝脂肪少,平时要特别注意保暖,避免风、寒、湿,以及半蹲、全蹲或跪姿。中老年人一次性走路不宜太久,要量力而行适当休息,尤其是上下楼,非特殊体质,不要做大运动量的锻炼,如长跑、跳高、跳远等。保持合理体重以减少膝关节负担,少搬重物,避免外伤和过度劳动。值得一提的是,女士光腿穿裙子、穿高跟鞋、跪在地上擦地板等常见举动,也会损膝关节。

(据《福州晚报》)

大枣怎么吃温养脾胃

民间谚语说:“一日吃三枣,终生不显老。”为什么大枣有“轻身长年”的功效呢?这要从脾胃的功能说起。

人的身体健康全赖一身之气血,气血充沛,则身体健康,气血衰败,则容易生病,而气血由脾胃所产生,中医有“脾胃为气血生化之源”的说法。大枣味甘、性温,归脾、胃经,首先就有补益脾胃的作用,所以对化生气血有一定的帮助。

另外,大枣味甘入脾,可补脾气,与党参、黄芪等配合可健脾益气,缓解疲劳;大枣色红入心,可养血安神,产后或经后血虚脸色不好的女性可以用红枣煲糖水以生血养颜,使脸色变得红润,更年期血虚睡眠不好的女性可以用大枣桂圆煮水睡前服用,能够安神助睡眠。

随着年龄的增大,人容易出现精力下降、食欲不振、体重减轻等情况。大枣中含有的维生素E具有抗氧化、抗衰老等作用;含有的环磷酸腺苷,是人体细胞能量代谢的必需成分,能够增强肌力、消除疲劳;因此大枣是一种药效缓和的强壮剂,对于脾胃虚弱引起的消瘦、乏力、食欲不振等有很好的调理作用;体弱多病、抵抗力差的人如果能够坚持服用大枣,可以起到强身健体之功。因此大枣对老年健身和延缓衰老有一定的作用。(据《广州日报》)



(作者:熊天明,83岁,中国书协会员,市老年书画研究会副会长)

天气骤冷 中老年人群养生要注意四点

冠心病心绞痛,中医称为“胸痹心痛”,这类疾病对寒冷的刺激很敏感,多在天气变化、骤遇寒凉时发病。因为寒冷可使体表小血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液黏滞度增高,心脏负担加重,从而间接地引起冠心病发作。同时,寒冷的刺激还可以直接引起冠状动脉痉挛,导致心肌缺血、缺氧,诱发心绞痛或急性心肌梗塞等冠心病。目前我国很多地区进入大幅度降温的时段,成冠心病的高发季节,因此,中老年人群尤其冠心病患者要从以下几个方面做好冬季养生。

起居规律

冬季养生要注重“藏”,应做到“早睡早起,必待日光”,避免熬夜工作,临睡前不宜看紧张、恐怖的小说和影视剧。午间要小睡半小时,有助血压下降,心率减慢,有利于冠心病的康复。清晨是发生心梗和猝死的“魔鬼时刻”。起床前可先在床上躺30秒,再坐起30秒,再撑床站30秒。外出活动要避免寒,做到温固护阳气,根据气温变化,随时添加衣服。穿衣应遵

循轻便的原则。否则,衣服和鞋子过度厚重也会增加心脏负担,加重病情。

精神调摄

人的精神情志是由心所主宰的,情志变化对心的影响最大。冠心病患者大多与痰湿、瘀血、气郁的体质有密切关系。常有心烦、急躁、健忘、苦闷等症状,三种体质可同时出现,或其中两种兼而有之,易导致孤独或焦躁的不良心态。情志调节方面,应培养愉悦的情绪,塑造开朗乐观的性格、处事随和、克服偏执、不苛求他人、精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利于体质的改善。

饮食调养

冬季人体阳气潜藏,生理活动有所收敛、减慢,营养物质贮存体内,滋养五脏,冬季又与“肾”相应,而五味中的咸入肾,咸味有补益阴血、软坚散结的功效。根据“冬季养肾”的原则,冬季宜适量多食咸味食品,如海带、紫菜、海蜇等。此外,冬季应多食温热护阳之品,以抵御寒冷,如多食羊肉、

牛肉、桂圆、核桃、栗子、大枣、山药、木耳、胡萝卜、油菜、芥菜、韭菜等,少吃寒冷食物,如螃蟹、海虾、西瓜、葡萄等。

体育锻炼

冬季锻炼必不可少,因为锻炼可增加热量产生,使气血流畅、循环无阻、新陈代谢加快、躯体温暖。除遇到暴雪、大风、骤冷和其他恶劣气候外,尽量要做户外活动,选择上午、下午等日照充足的时候,打太极拳、乒乓球、健身操、散步等。运动要量力而行,使全身气血流通,以不增心率为宜,心率明显增加时,应该休息片刻使心率逐渐恢复正常。若激烈运动时伴有胸闷、气短、咳嗽、胸痛等症状,应及时停止运动,避免症状加重。运动后要及时穿上衣服,以免着凉感冒加重病情。

除此之外,在养生调理的基础上,配以膏方调治,扶正祛邪,可以发挥很好的康复作用,这也是几千年来中医治未病思想的体现。冠心病患者要坚持服药,定时就诊,不要疏忽大意,及时发现变化苗头,及时就医。(据《中国中医药报》)