

老年人需警惕的四种骨病

随着年龄的增长,我们的骨骼健康也会不断出现问题,以下四种骨骼疾病需要老年朋友们警惕和重视起来。

“五十肩”肩周炎

易发年龄:50岁及以上

五十肩,指的是50岁以上的人所发生肩关节疼痛或伴有运动障碍的病症。如果到了50岁以上,肩关节扭伤了,提重物或者外伤等原因,都可能造成肩关节肌腱或韧带发炎。一般是肩关节处疼痛、关节运动障碍、手臂不能举高或向背后抬起,夜间症状更明显。

日常保健:1.爬墙运动:面向墙壁站立,双手上抬,扶于墙上,双手沿墙壁缓缓向上爬动。2.旋摩肩周法:取坐位,以左手手掌贴于右肩,旋右肩50~100次,换手。3.两手抱头法:站立,两脚与肩同宽,两手手指交叉放于后脑;两肘拉开,与身体平行;两肘收拢,似夹头部,重复练习。

“隐形杀手”骨质疏松症

易发年龄:50岁及以上

50岁以上进入更年期的女性,由于荷尔蒙不平衡,钙质流失会逐渐加快。骨质变得单薄,形成许多细小的小空隙,呈现疏松现象,在身体上,表现为不再有能力承受外界或内在负荷。

日常保健:1.每日吸收足量的钙质,每人每日平均需要的钙质是600毫克以上;2.每日三餐应均衡饮食,多吃乳制品及豆类食物;3.每日要适当运动,每日应有半小时以上运动;4.戒烟、酒、咖啡或浓茶等。

骨质疏松性骨折

易发年龄:50岁及以上

骨质疏松性骨折不仅严重,而且



发生率也会随着年龄的增长而逐渐增加。骨质疏松性骨折之所以严重,是因为容易导致合并症的发生,甚至死亡。发生跌倒时,如果老人是跌坐在地上,那么骨折大多会发生在胸腰相接处,造成脊椎骨压迫性骨折;若老人跌倒时是两手撑地,那么,就很可能造成桡骨远端骨折。

日常保健:骨折多发生在大腿股骨、股骨头或大转子处,经常发生在家里客厅、浴室、楼梯口等处。因此,房间客厅地面不宜过滑,浴室墙壁加装扶手,坐着淋浴比盆浴安全,在家应穿布底鞋,皮底拖鞋易打滑跌倒。

“六十膝”退化性膝关节炎

易发年龄:60岁及以上

退化性膝关节炎,也就是老化关节形成的关节炎。一般症状就是膝关节酸痛、肿胀、变形及行走困难。全身关节都可能发生,但以膝关节最为常见。女性比男性多,60岁以上的人更常见。开始时,有膝关节酸痛、上下楼梯后疼痛;以后会关节肿胀、积水、运动障碍,在严重时候,关节变形,行动更困难。

日常保健:1.不做剧烈运动;2.家务事最好不要蹲下;3.减轻体重,过胖的人减轻体重能减少对膝关节的压力;4.行走有疼痛感时,可用拐杖或助行器辅助,减轻疼痛。(综合)



健康长寿练四梢

中医认为,指为筋之梢,舌为肉之梢,发为血之梢,齿为骨之梢。河南省中医院治未病科副主任吕沛宛表示,“四梢”与脏腑健康息息相关,老人身体机能逐渐衰退,通过刺激锻炼“四梢”能疏通血脉、养生保健、延年益寿。

筋之梢 晚泡脚常搓手

手指和脚趾为筋之梢,老人血液循环慢,容易手脚冰凉、发麻。日常可经常双手互搓,按揉手指、脚趾、脚底,或练习踮脚运动、八段锦,能柔筋健骨、养气壮力、行气活血。另外,建议老人睡前用热水泡脚,不仅能让身体发热,促进末梢血液循环,还有助睡眠。

肉之梢 早晚做套舌操

舌神经连着大脑,当人体衰老时,最先出现的信号可能就是舌头僵硬、吞咽困难。吕沛宛建议,老人可每天早起,睡前通过“搅舌吞津”锻炼舌头,即用舌头抵住上颚和下颚,左右各转36圈,可间接刺激大脑,促进唾液分泌,改善脾胃功能。

血之梢 每天梳头按摩

头发是人体气血之余,气血足头发便乌黑亮泽,气血衰头发就会发白和稀疏。建议老人每天用手梳头发300下。从前往后,每个地方都梳到,可按摩头皮,促进血液循环,使头发得到滋养,牢固发根,减少脱发。头部也是中枢神经所在,每天梳头能缓解头痛、健脑提神、缓解疲劳。用手梳头的同时,也能改善手部血液循环。

骨之梢 常叩齿吞唾液

民谚有“朝暮叩齿三百六,七老八十牙不落”的说法,牙齿是骨之梢,老人晨起或睡前可进行叩齿练习。先叩大牙,再叩门牙各36次。注意叩齿时要用力均匀,感觉牙龈有轻微震动即可,不可用力太猛,以防咬舌。经常叩齿,不仅能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进局部血液循环和经络畅通,还能增强牙体和牙周组织的抗病能力,使牙齿更坚硬稳固、有光泽。若叩齿后配合吞咽唾液,效果更好。

(据《生命时报》)

关牧村:简单生活最健康



提起关牧村,人们就会想起她的成名曲《打起手鼓唱起歌》及《祝酒歌》。65岁的关牧村保持年轻健康的体魄,她说,这些都归因于简单的生活。

关牧村爱锻炼,家里专门买了台跑步机,每次运动40分钟以上。平时不管工作多忙,关牧村都会定期去健身房练瑜伽,“这项运动能帮人稳定情绪、提高注意力”。

除了运动,关牧村还是素食主义者。她坚持吃素很多年,偶尔吃点鱼虾。有时因为外出演出,她也会准备好丰富的素菜带上。关牧村说,作为演员要保持身材,要控制好饮食,防范心脑血管疾病。

因为是北方人,关牧村很喜欢吃杂粮粗粮,如玉米粥、黑面包等。她听说,美国前总统奥巴马就非常喜欢吃玉米粥,在大学读书时每天早上总要喝一碗玉米粥,入主白宫后仍每周两次喝玉米粥。

多年来,她在生活与处事中悟出了两句话——平常心是道,简单生活是福。

(据《天津日报》)



快乐人生