

# 身体有4个脆弱点

如今,生活越来越好,医疗水平越来越发达,人们在追求健康长寿的同时,还期待享受有质量的健康。然而在生活中,有的老人突然打个喷嚏,腰椎骨就折了;不小心滑一脚,便只能长期躺在床上……在医生看来,这些情况会极度影响生活质量,而归根结底,是因为没有提前保养好身体的四大脆弱点。

## 颈椎:别乱按,多做抗阻训练

颈椎是活动度最大的椎体,也是最脆弱的神经

中枢“走廊”。很多人喜欢按摩,但是中医确认为,颈椎其实最怕乱按,尤其是“三高”人群,如果颈内动脉存在动脉粥样硬化或钙化,而颈部按摩时手法不当,容易引起硬化斑块脱落,随血液进入颅内,有堵塞颅内血管、引发脑梗塞的可能。

保护颈椎,可做些抗阻训练来锻炼颈部肌肉。锻炼时,手指交叉,放于后脑勺,双手用力将头部推向前方,同时颈部用力,将头向后,抵抗手的推力,保持头部在直立位,持续10秒钟,放松。每天做3~4组,

每组20~30次。

## 腰椎:多做“飞燕”运动

腰椎不好的人,不仅疼痛难忍、坐立难安,还会导致手脚脚酸等各种症状。养护腰椎,最关键的是姿势。平时坐下时不要懒散,避免弯腰驼背。站立时,可以经常轮换着让一条腿休息,如用一只脚踏在小板凳上。提重物时,尽量屈膝下蹲,让物品尽量靠近身体,用腿部肌肉站起来将物品提起,避免伤到腰。

另外,平时闲着没事

时可以多搓腰眼。将两手握拳,用拇指掌指关节紧按腰眼,作旋转用力按揉30~50次,以腰酸胀为宜。或练习“飞燕”运动,取俯卧位,同时抬高四肢,维持5秒后放松。练习时,如引起腿部麻痛,应停止练习。

## 髋关节:走路方式最关键

俗话说“人老怕摔”,跌倒后,极易发生骨折,其中最为严重的就要数髋部骨折了。保养髋关节,注意步行方式最重要。走路迈脚时,应脚跟先落地,注意

挺胸直背,手臂自然摆动;然后脚掌落地,身体重心自然转移到脚尖;迈另一只脚时,前脚应该脚跟先离地,脚尖自然支撑重心。这样走路的好处是,把体重压力均衡分散到两腿肌肉和各处关节,而不是仅由髋关节来承压,以减少日常的磨损。

## 膝盖:坐矮板凳很伤关节

膝盖不好,会影响生活自理能力。生活中,很多老人喜欢拎着小板凳出门晒太阳,或者走累了拿出小板

凳休息。这样看似方便,其实很伤膝盖。建议60岁以上的老年人,尤其是骨关节炎的患者,尽量不要坐矮板凳,不要下蹲。坐矮板凳这一动作,属于长期劳损,因为坐下去容易,要想站起来,膝关节就得很用力。

平时,建议多做靠墙下蹲来养护膝关节。具体做法是:后背靠墙,双足分开与肩同宽,向前伸,与身体保持40~50厘米的距离,小腿与地面垂直,大腿小腿之间夹角不要小于90度。保持这个姿势到坚持不住后再休息,每天练习3~5次。(据《银川晚报》)

## 生气比悲哀更伤健康

你可能听说过“气病了”“气饱了”“肺都气炸了”的说法,这些并非言过其实。美国研究人员发现,与悲哀相比,生气对老年人的健康伤害更重,可能增加炎症风险,诱发心脏病、癌症等慢性病。

生气伤的不止是心。近年来,各地医院接诊了不少因生气病倒的案例。医学研究发现,生气会伤及心脏、肠胃、肺脏等。有位中年女士因教育孩子时气得直跺脚,突然间,她感觉胸前一阵剧痛,被送到医院急救时发现,她的右肺已经破裂。一家人经常在饭桌上发生争执,家庭成员患胃溃疡等疾病的概率也会大大增高。

有研究发现,在愤怒情绪爆发后的2小时,脑卒中(中风)的风险会增加3倍,心脏病突发风险则会增加5倍。

按降火穴喝消气茶容易生气、性格急躁的人,平时可以多按摩消气穴——行间穴。其具体位置在大脚趾和二脚趾的骨缝上。另外,生气后出现失眠、胸腹胀痛的情况,可以喝点消气茶。取香附、柴胡、佛手、郁金、白芍各10克,水煎服,每日1服,分两次服用。爱生气的人,平时还应多吃些有助疏肝气的绿色蔬果,如绿豆芽、芹菜、李子、青梅等。

(据新华社报道)



Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

**公民健康素养66条**

**健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320**



基本技能

**62**

发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。



## 多吃芝麻蜂蜜去虚火

春夏之交,天干物燥,不少人觉着体内有把“火”在烧,出现头晕目眩、口舌生疮、咽喉疼痛、大便秘结等症状。

很多上火其实都是虚

火,其根子在阴虚。建议阴虚体质(表现为手足心热、午后潮热、盗汗、口燥咽干、心烦失眠等)的人宜多吃芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物。泻火的同

时更要调补,吃些凉性且平补的食材,比如芹菜、冬瓜、山药、莲藕等,少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。另外,杭白菊清虚火明目效果也比较好。(据《银川晚报》)

## 痣上长毛多是良性

有句话说,世界上有三样东西人人平等,失眠、脱发、痣。与失眠、脱发相比,痣好像不算什么让人犯愁的事情。但如果发现痣上突然长毛了,往往就会给人带来恐慌:这是否将要癌变?回答是否定的,如果痣上的黑色素细胞营养充足,新陈代谢就比较快,痣上就会长出毛发,有些长出一根,有些则会长出好几根。一般长毛的痣都是良性的。

什么样的痣要引起注意呢?一般长在容易反复摩擦的部位,比如脚底、手掌、会阴及易受衣服摩擦的腰部、颈部等。如果突然发现痣出现了以下特点:色素痣不对称、边缘不规则、颜色发生变化、直径大于5~6毫米、表面隆起等,建议及时就医检查,必要时切除。(据《老年人报》)

## “五友”能防病强身

欧阳修是“唐宋八大家”之一,其文学造诣通达精深,然而其养生之道却鲜为人知。

在《欧阳文忠集》等著作中,有不少养生健身方面的良言妙策。欧阳修认为,“劳其形者长寿,安其乐者短命”。他说:“禹走天下,乘四载,治百川,可谓劳其形矣,而寿百年;颜子萧然,卧于陋巷,簞食瓢饮,外不诱于他,内不动于心,可谓至乐矣,而年不过三十。”意思是说,夏禹为防治洪水,疏通河道,四处奔走,常年跋涉,劳碌于形,获得了长寿;而孔子的学生颜回,终日闭门不出,端坐读书,不运筋动骨,表面看来是安闲度日,结果不到三十岁就短命折寿了。

欧阳修的兴趣很广泛。他把琴、棋、书、诗、画称为“五友”,他认为,与“五友”为伴,能防病强身。中年时期,欧阳修由于不得志,心情经常郁闷不畅,久而久之患了“幽忧之疾”。为了解除烦恼,他跟友人孙道滋学琴,心情逐渐开朗起来,不知不觉病已痊愈。现代医学也表明,练习音乐、对弈、吟诗、书法、绘画,要聚精会神,排杂念,运气息,动筋骨,是很好的健身锻炼方式。(据《三峡晚报》)

## 红枣生姜水治尿频

老辈人传下来一个“红枣姜汤”的方子,可以治疗尿频。首先,把150克生姜去皮洗净,再取100克红枣放入锅中。然后,加入500毫升清水,煎煮10~15分钟后,取汁(每剂可煎3次)。最后,加入适量红糖,当茶饮。连服半个月为1疗程,一般2个疗程症状可明显改善或消失。

临床发现,红枣生姜汤能起到滋阴补气的作用,对气阳两虚引起的尿频具有一定疗效。干红枣益气补脾,在煮汤饮前,先将其浸泡一会儿,再切成两半,能更好地发挥滋补作用。生姜温中解表,入汤前最好将其切成碎末。(据《大河报》)