

老人做家务注意姿势

适当的家务劳动有一定锻炼效果,但错误的做家务姿势也可能损伤筋骨,老人需要注意使用正确的姿势劳动。

晾晒衣物谨慎仰头

老年人常有颈椎相关病症,虽然仰头动作能够使紧张的颈部得到放松,但有几类人群需要在晾晒衣物等过程中谨慎仰头。

一是患有先天性椎管狭窄、退行性椎管狭窄、脊髓型颈椎病以及神经根型颈椎病的人群;二是颈椎椎体不稳的人群;三是没有明显颈椎病症状的正常人群,过度仰头容易导致颈椎小关节的压力过大,长此以往可加快颈椎关节软骨和椎间盘的退变。

在日常晾晒衣物时,建议调整下降晾衣架的高度,若无法调节,也可酌情使用其他工具辅助完成,在不必过度仰头的高度范围内晾晒衣物。

此外,也建议抬高操作平台的高度,比如将装衣物的盆从地面挪至适合高度的台面,双手晾



晒时不需要来回弯腰垂头。

洗衣擦地减少弯腰

腰痛也是老年人生活中的常见病症,与直立时相比,弯腰状态下脊柱负荷会明显增多,长时间弯腰拖地、洗衣等会有罹患腰椎疾病的风险。

在日常洗菜、洗碗、洗衣服时,同样首选抬高操作平台,如果无法改变客观条件,只能弯腰清洗的时候,可保持腰部直立,两脚开立微弯膝盖,用“站桩”的姿势降低身高,以减少弯腰。

拖地时可以将腿前后错开,放低身体的重心,达到减少脊柱前倾的效果,同时加大肩部和肘部的活动幅度,每隔2~3分钟就可以变换前后脚、调整手部动作等,及时活动放松腰背部和手部,避免长时间用同一个姿势拖地导致肌肉僵硬。

另外,在搬拖桶、箱子等重物时,不要使用单侧手拎,或是弯腰后直接抬起重物,而是先屈髋、屈膝,双手拿好重物,再用腿部帮助发力提起,可以有效减少腰部过度受力引起的损伤。

(据《健康时报》)

远离癌症从改变膳食开始



及番薯,土豆、完整的玉米粒,荞麦等。

【肉菜蔬果】 尽量选择安全的、生态养殖的肉类、蔬果。“要选择经认证的有机、绿色、无公害标志的蔬果和肉类。尤其是肉类,因为农药、抗生素会蓄积在动物脂肪组织中,它们会促进肿瘤生成。”专家同时还建议,每日最好有4份蔬菜和3份水果,因为水果和蔬菜含有植物营养素,大量确

切的研究表明他们能够改变癌基因的表达,有一定的抗癌作用。

【油】 多选择冷亚麻籽油、橄榄油、茶油、火麻仁油、紫苏油、芝麻油、核桃油。

【豆制品】 可以经常吃豆类食品中的黄豆、黑豆、鹰嘴豆。豆腐也是良好的蛋白质来源。

【饮品】 饮料首选绿茶。其中的儿茶素可通过抗氧化抑制血管生成,抑制炎症和抑制COX酶-炎症级联反应,来抑制肿瘤的发生进展。不要过量饮酒,因为酒精可以直接从胃吸收,损害胃肠功能,从而降低免疫力。

【菌类】 建议每天都吃一次食用菌。真菌类食物可增强免疫力,诱导癌细胞凋亡,如香菇、姬松茸等。

【香料】 可以尝试给每餐饭增加一点香料,如黑胡椒、大茴香、罗勒、辣椒、香菜、姜黄、肉桂等。各种香料已被证明能够抑制癌症细胞的信号,它会增加多种抑癌基因的表达。

(据《羊城晚报》)

每周锻炼两次 哮喘少发作

英国东英吉利大学医学院的科研人员发现,促进哮喘患者参与体育活动的干预措施,可以显著改善他们的症状以及生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究,涉及1849名哮喘患者,分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示,促进患者参加体育活动的干预措施,在增加他们的体育活动量、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状方面都有显著好处。也就是说,帮助患者做出行为改变可以真正改善他们的长期结局。这项研究还强调了数字干预,如视频课、智能手表和移动应用程序的潜在用途。新冠病毒流行期间,数字干预可消除距离障碍,使患者能够在家自行锻炼。

发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议,哮喘患者每周进行2~3次有氧锻炼、抗阻训练,每次持续30~60分钟,以改善症状和提高生活质量。(据《生命时报》)

韧带松弛 易拖成骨关节炎

大部分人缺乏锻炼基础,过量运动容易造成韧带损伤,需及早正规治疗,避免发展为韧带松弛,甚至是骨关节炎。

出现轻微症状,如果不是伴有明显的运动功能障碍或已经影响到日常生活了,不需要治疗。对于一些轻微的韧带松弛,可以通过学习一些抗阻锻炼(包括坐椅抬腿、自重深蹲等),以增强肌肉力量及耐力,补偿由于韧带松弛造成的关节不稳定,缓解由于韧带松弛而引起的关节磨损。在锻炼过程中要注意避免关节超出正常范围的活动。

较严重的韧带松弛容易造成肌肉拉伤。在日常生活中出现背痛、落枕或关节疼痛的概率要大于常人,在老年时容易形成骨性关节炎。重度韧带松弛通过锻炼无法缓解症状的患者,应在医生指导下使用关节支具来保护关节。

有个简单的方法判断自己是否存在全身韧带松弛。左、右有一侧能完成计1分,都能完成计2分,总分为10分,得分超过4分可诊断。拇指屈曲到前臂;小指背伸90度;肘关节过伸超过10度;膝关节过伸超过10度;双膝伸直、双手触地。(据《健康时报》)