



健身有道

吊脖、撞树、倒走、“吊嗓子”…… 老年人健身别太“狂野”

最近,一个“吊脖健身”的视频引发了大众的广泛关注。在公园锻炼的人群中,一些大爷大妈在树上、单杠上将头吊起,身体跟随绳索摇晃、摆动,画风奇葩。据说,“吊脖健身”能修复颈椎功能,改善颈肩部症状。这样锻炼真的有益健康吗?

视频中的“吊脖健身”方式,看起来有点像临床上的牵引治疗,但实际上并不可取。因为人的颈椎能承受的重量为25公斤左右,这样的悬吊健身可能会直接损伤神经和脊髓,严重的甚至会导致高位截瘫。

临床上的牵引治疗,必须在专业医师指导下进行,不建议个人盲目进行悬吊锻炼。医生比较推荐的颈椎锻炼方法,是用头部缓慢地在空中画“米”字,过程中尽量拉伸。

除了悬吊健身,还有一些在老年人中比较流行的“狂野”健身方法,比如倒走、爬行、撞树、“吊嗓子”、使劲拍打等。医生提醒,科学健身益寿延年,练得太“狂野”会造成不可挽回的损伤,切不可盲目跟风。

撞树

很多老年人喜欢用后背有节奏地用力撞树,借此刺激穴位和经络,缓解肌肉僵硬,促进血液循环。即便撞得后背红肿酸痛,他们依然乐此不疲。

建议:撞树不是一项柔和的运动,老年人机体功能开始退化,易缺钙、骨质变脆等,与硬物碰撞易造成皮肤软组织挫伤,甚至骨折,还可能损害内脏器官。因此,不建议老年人过度用力撞树健身。

倒走

倒走可锻炼腰背部肌肉,坚持锻炼可改善平衡力,预防脑萎缩。但老年人机体功能日趋衰退,协调能力减弱,反应比较迟钝,倒行时容易头晕、偏离方向、失衡绊倒,甚至跌伤、扭伤,因此老年人切不可盲目练习倒走。

建议:倒走锻炼时,选择平整、人少的路段,按照“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要点进行练习,即双手扶住腰部,保持平衡,一条腿向后退,下蹲,前脚蹬地后收回,每四五步回头一次,可防止头晕。倒走时动作一定要柔缓,且不宜经常进行。

“吊嗓子”

经常有老年人通过“吊嗓子”锻炼提高肺活量。早晨是嗓子最放松也是最脆弱的时候,长期在早上“吊嗓子”,容

易使喉部充血、水肿,产生声带小结或声带息肉,而且一口气喊到底还容易造成大脑缺氧。

建议:老年人可以在散步时有意识地慢吸快呼,以此来提高肺活量。

爬行

爬行是一种全身性运动,有益于促进血液循环,增加身体协调性和肌肉收缩能力,促进呼吸功能,益于脑部健康,减少骨质疏松。爬行主要分为手膝爬和手足爬两种姿势,是以两手和两膝或两脚着地、交替爬行的锻炼方式。

建议:爬行运动并不适合所有老年人。患有肩周炎、肌肉劳损、颈椎或腰椎间盘突出以及眼部疾病的人,不宜爬行健身。心脑血管疾病患者最好也不要进行爬行锻炼,以免引起脑部供血不足,导致眩晕的发生。

拍打

用手拍打身体部位确实能刺激穴位、按摩经络,但拍打的方法颇有讲究。正确的拍打方法是:五指并拢,指关节微屈,用力适中,拍打后迅速提起,直至两手微微发热。

建议:一些老年人会有不同程度的骨关节问题,如果有疼痛、发炎等症状则不能随意拍打,以防力度把握不好加重病情;糖尿病患者神经末梢不发达,对“力度”感觉不灵敏,不建议进行拍打锻炼。 据《老年健康报》

家庭保健

“缺铜少铁”大意不得

生活中,老年人体内铜、铁两种微量元素缺乏比较多见,却又往往不被重视,而“缺铜少铁”给老年人健康带来的危害不容忽视:老年人缺铜可导致骨质疏松、心脑血管疾病的发生;老年人缺铁不仅会引起缺铁性贫血,还会导致机体免疫能力明显下降或减弱。“缺铜少铁”只靠服用补铁或补铜剂,并非最佳方式,饮食补充铜和铁不失为一种安全的方式。

富含铜的食物 动物内脏、肉、鱼、螺、牡蛎、海产品、豆类、核桃、花生、芝麻、杏仁、蘑菇、菠菜、柿子、白菜等。

富含铁的食物 动物血和肝脏、各种豆制品、芝麻、干蘑菇、木耳、海带、西红柿、红萝卜、红枣、菠菜、芹菜、紫菜、桂圆、葡萄干等。

需要提醒的是,植物中的铁不溶于水,吸收率低;适量摄入维生素C,将有利促进铁的吸收。 □蒲昭和

缺牙少牙 及时修补

很多老年人存在不同程度的缺牙现象,但他们认为“老掉牙”是正常现象,无需修补。其实,缺牙会引发一系列问题,如影响面部美观,影响咀嚼、吞咽、语言、表情等功能,甚至造成颞下颌关节紊乱,引起关节部位弹响、疼痛或开闭口受限,因此,老年人缺牙一定要及时修补。目前,临床上常见的修补方式有活动牙、固定牙、种植牙三大类,各有优缺点,老年朋友可以根据自己的实际情况选择。

活动牙 活动假牙是通过牙钩和牙托来支撑的假牙,适用范围广,价格便宜,但戴牙后异物感较明显,对发音和美观有一定影响,需要较长的时间适应,每次进食后都要取下假牙清洁,比较麻烦。

固定牙 固定假牙体积小,无异物感,不影响发音、咀嚼与美观,不需要取戴,使用方便,价格适中,但修补过程中要磨除两侧相邻牙约1/3的牙体组织,可能引起基牙敏感或疼痛,对于缺牙较多、牙间隙较大的老年人不太适用。

种植牙 是一种以植入骨组织内的下部结构为基础,来支持、固位上部牙修复体的缺牙修复方式,可以获得与天然牙功能、结构以及外观十分相似的修复效果,在经济和身体条件都允许的情况下,种植牙是最好的选择。 □黄欣莹

主动用脑 保持活力

老年人要保持大脑的活力,应做到以下几点:

主动用脑 适当使用和训练脑力,以激活大脑的各种功能是很重要的。训练脑力的方法很多,如书写、计算、下棋、玩游戏等,追求丰富多彩的生活是保持大脑活力的好方法。

饮食调节 日常饮食应以低盐、低脂、高蛋白食物为主,要多吃小麦、牛奶、豆制品、海产品、新鲜蔬果等,少吃动物内脏等胆固醇含量高的食物,这样的饮食结构有利于保持大脑活力。

充足睡眠 老年人中午休息半个小时,有利于保障下午的精力充沛;一般情况下,做某件事情1-2小时后应休息10-20分钟,对恢复脑力也有帮助;最重要的是晚上要有好的睡眠,这是保持大脑活力的最有效措施。

避免过劳 由于大脑耐力有所下降,老年人要避免持续性的高强度脑力劳动。

户外活动 老年人应经常到空气清新的户外进行活动,与他人交流。一些肢体的协调运动可以促进大脑的支配能力。 □王峰

养生一得

打乒乓球 让我身强体健

打上初中时起,我就与乒乓球结下了不解之缘。参加工作后,每天下班,我就急急忙忙赶往球场,非打个浑身湿透、过足了瘾不可。退休后,每天打一小时乒乓球更是我雷打不动的健身习惯。

现在,80多岁的我,腿脚依然灵动健壮,跑动起来不见老态;眼睛耳朵不敢说耳聪目明,但在球场上仍能盯着小球不放;头脑依然灵活善变;更重要的是乒乓球运动还对我的养生保健起着统领作用,它使我的体形保持不胖不瘦,心肺功能和免疫力增强了不少,也很少有伤风感冒的情况,每次体检时都能获得“健康”的评语。

□赵铭章

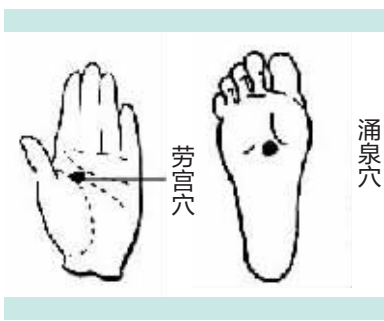
穴位养生

睡不着 搓脚心

据了解,目前老年人人群中有不少人存在不同类型、不同程度的睡眠障碍,其中慢性失眠障碍在所有睡眠障碍类型中所占的比例最大。长期失眠不仅会对人的生理及心理造成诸多负面影响,而且容易导致日间清醒程度下降。

在这里,分享一个防治失眠的方法。每天晚上睡觉前半小时进行自我按摩,自己以一手“劳宫穴”按摩对侧足底的“涌泉穴”,完成一侧再进行另一侧自我按摩。每侧各按摩2-3分钟,坚持每天睡前做一次。

涌泉穴位于足前部凹陷处第二三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。涌泉穴属足少阴肾经,有缓解治疗神经衰弱、精力减退、失眠



等的功效。劳宫穴位于手掌第二三掌骨之间,偏向第三掌骨处,握拳屈指时中指指尖处取穴即可。刺激该穴具有清热开窍、醒神等功效。

□李子康

时令养生

老年人伏天谨防“血黏”

伏天温度高、湿度大,身体只有大量出汗才能保持正常的体温。由于身体出汗过多,血液中的水分明显减少,血液就会变得黏稠,医学上称为高黏稠血症,就是人们常说的“血黏”。

“血黏”有4个特点:一是早晨头昏,晚上清醒;二是午饭后犯困,不睡觉全身难受;三是蹲下后上不来气,呼吸困难;四是阵发性视物模糊,短暂时间看不清东西。

血液黏稠对老年人的危害很大,容易引起冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑栓塞、水盐代谢障碍等,尤其是有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的人,更容易

发生这些疾病。防止“血黏”,要注意以下几点:

多喝水 喝水是防止“血黏”的最好方法,如果大量喝白开水,会冲淡胃液,影响食欲,最好喝些绿茶水、盐茶水、蔬菜汤、山楂水等,这样既能补充营养,又能补充水分。尤其在早晨起床后、午睡后、晚上临睡前,都要喝一杯水。出汗多的人更要多喝水。

饭菜要清淡 猪肉、牛羊肉等肉类中含脂肪、蛋白质较多,被人体吸收后,容易增加血液的黏稠度,夏天要少吃。应多吃些能稀释血液、防止血栓、降低“血黏”的食物,如粗粮、红薯、西瓜、黑

木耳、洋葱、芹菜、海带、西红柿等。有吸烟饮酒习惯的人,最好戒掉或少用。

生活规律勤锻炼 利用早晨天气凉爽的时候积极参加健身锻炼,这样能消耗身体里多余的脂肪和葡萄糖,使血液的黏稠度降低。

注意身体变化 身体肥胖、虚弱的高龄老年人,由于耐热能力较低,体温调节功能欠佳,当身体出汗过多时要严加防范,避免发生中暑、虚脱、休克等现象;还应少出门,尽量在凉爽的环境中度过伏天,减少身体出汗;若发现身体不适,及早就医治疗。

□董天恩