

# 65岁后,这八个动作会“要命”

今年朋友间微信上传的“养生鸡汤”继续猛烈,如65岁后,这八个动作会“要命”:猛回头、扭腰、弯腰够脚面……这些日常生活中及锻炼时经常做的动作,竟然会给身体带来“要命”的伤害,真的吗?

同济大学附属同济医院骨科副主任医师孙业青提醒,任何突然用力或发力过猛的动作,都可能对关节、肌肉、韧带,乃至血管造成损伤,因此做任何动作都宜慢不宜快。尤其老年人骨关节都存在不同程度的退变,要以养护为主,加以适度锻炼。但运动是把双刃剑,运动得法会让身体更健康,不得法却会适得其反。特别是老年人要根据自身的身体状况来选择适合的运动方式,切不可盲目锻炼。



**温馨提示:**锻炼大腿肌肉可增加关节稳定性,从而减缓骨关节老化。建议老年人可平躺在床上,将膝关节伸直,在非负重条件下,将腿逐渐抬高至离床20-30厘米,并坚持住几秒,重复30-50次。

## 站着穿裤子→ 摔倒

由于韧带和关节已出现不同程度的老化或病变,老年人站着穿裤子或穿鞋,单腿站立时容易跌倒,甚至造成骨折。

**温馨提示:**老年人穿裤子或鞋袜时,可坐在椅子或床上。

## 弯腰取重物→ 闪腰

弯腰提取和搬运重物时如不注意姿势,易造成腰骶部的损伤。直膝弯腰提取和搬运重物会在无形之中加重腰背肌肉、韧带的负担,造成损伤。

**温馨提示:**若要取重物,可遵循“三步走”原则:先将身体向重物靠拢;屈膝、屈髋,用双手把物品拿稳;伸膝伸髋,将物品拿起。取重物时尤其注意不可突然用力或猛烈用力,以防腰椎及肩部受伤。

## 倒着走路→ 摔倒

很多人认为倒着走路能保持身体挺直,锻炼身体平衡性。殊不知,老年人的平衡性、视力、反应能力都有所下降,倒着走反而极易绊倒或失去平衡而摔跤,造成脊柱和髌、膝、踝关节意外受伤。

**温馨提示:**正常的快走就是最好的运动方式。如坚持要倒着走,一定要找人少、车少、路面平整的安全地段,且有人在后面随时提醒风险。

(来源:新民晚报)

## 快速转头→ 加重颈椎病

长期伏案者易出现颈部肌肉韧带的劳损,定时活动颈部,可以增强颈部韧带的血液供应,增强弹性。但若按一方向快速转头,就可能造成肌肉损伤。尤其那些原本脑血管状况不佳的老年人,快速转头可能会致头晕,若本身还患有颈椎病,甚至会加重病情。

**温馨提示:**脖子累了不妨试试“米字操”。米字操是以头顶或下颚为笔头,用颈部作笔杆,朝八个方向活动,分别是左、左上、上、右上、右、右后、后、左后、左。动作要标准,求慢不求快,做操时如出现不适,应停止进行。

## 弯腰够脚面→ 拉伤韧带

“双腿直立,然后弯腰用双

手够脚面,这是常见的热身动作,可以用来拉松韧带、活动腰部。”但是,人在上了年纪后,容易出现腰椎骨质增生,如仍盲目弯腰够脚面,易造成韧带撕裂,甚至会对脊柱、肌肉等也造成不良影响。

**温馨提示:**运动前热身必不可少,但可通过活动腕关节、踝关节,或快走几分钟及适当活动腰部来代替弯腰够脚面。

## 仰卧起坐→ 心脑血管意外

仰卧起坐属于肌肉力量训练,能有效锻炼腹部肌肉,让腹部更紧实。但仰卧起坐幅度大、频率快,会增加腰椎部负荷,让老年人本来退变的椎间盘进一步损伤,还可能因此出现体位性低血压,甚至发生心脑血管意外。

**温馨提示:**无论做什么样的运动,不过量、不超承受能力、不爆发、不迅猛地开展才是关键,老年人要根据自身的身

体状况来选择适合的运动方式,切不可盲目锻炼。

## 躯干扭转→ 扭伤、摔倒

从身体的一侧,以腰部为轴心,尽可能旋转到另一侧,这个动作对提高身体柔韧性有一定好处。但老年人腰椎活动度下降会导致其灵活性不足,继而增大腰椎的损伤风险,也可能因身体不平衡导致摔倒。

**温馨提示:**如老年人想做这个动作,可以躺着或坐着进行,切忌转腰太快。

## 爬楼梯→ 加速关节退变

爬楼梯或爬山属于负重运动,腰部以下关节都要承受身体重量,而膝盖受力最多。当身体爬阶向上时,膝关节会承受超过本身体重3到4倍的压力。长此以往,易加速关节退变。

# 齿常叩、腹常揉、脚常搓这样养生有用?

## 一、发常梳

将双手掌互搓数次,令掌心发热,然后十指指向后,由前额开始用手梳头发,经后脑回颈部。“头为诸阳之会”,每日“梳发”可维持头脑清醒,加速血液循环,缓解失眠症状。阳气升发的早晨及阳气最旺的中午最宜进行此项活动。

## 二、目常运

每用眼一小时可看远五至十分钟,也可闭目养神一会儿,起到振奋精神,保护眼睛的作用。

## 三、齿常叩与漱玉津

中医有鼓漱搅海的说法。鼓漱就是漱玉津,指用唾液漱口,用舌头沾染唾液后清洗牙面、牙缝、上下颌等部位,唾液还有消毒作用,比清水更有利于保持口腔环境的清洁。还可起到帮助消化,强健脾胃的效果,对于干燥症患者有奇效。

发常梳可缓解头痛、耳鸣;目常运可缓解眼睛疲劳;齿常叩、漱玉津则可强健脾胃……网上一直流传着林林总总的养生方法,真的有用吗?上海市第七人民医院治未病科副主任医师盖云表示,这些方法均为安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术,是中医的重要组成部分。若能正确使用不仅可增强体质,且对很多慢性疾病都有很好的防治作用。



叩齿指空口上下牙做咬合运动,该动作会产生压力,使牙床骨得到锻炼,增强牙体本身的抵抗力,对于补肾也有一定功效。但牙齿本身就存在松动的市民要避免,可能会使牙齿提前掉落。平时上班,不需要说

话时就可以做做,主要适合中老年人。

## 四、耳常鼓

双掌掩耳,大拇指按压后脑风池穴,用力向内压,然

后放手,扑扑有声。该动作可对鼓膜起到训练作用,还可缓解偏头痛、耳鸣等症状,提高听力。

## 五、腹常揉

将手搓热,手暖后两手交叉。若是便秘问题,右手围绕肚脐顺时针方向揉,若需缓解腹泻则为逆时针,动作轻柔,勿需太大力气。此动作可加强血液供应,帮助消化、吸收、消除腹部腹胀。

揉腹同样适用于小儿科。小儿发烧,睡眠不好时,家长可将双手搓热,隔着衣服将手放置肚脐上方,随着小儿呼吸缓缓上下动作半小时,不要过度剧烈,此举还可促进小儿生长发育。

## 六、常散步

俗话说“饭后走一走,活到九十九”。散步是生活中较常见的养生方法,但冬季散步有讲究。首先由于饭后血液集中供应胃肠道,此时散步,会致血液供应不足,因此,应在饭后半小

时再散步。其次,冬季寒冷,老年人散步要注意保暖。有心脑血管等疾病患者在过于寒冷的天气,应避免外出,防止血压波动过大病发。散步应维持较慢的频率,不要快走或奔跑,以微微出汗为宜。

## 七、脚常搓

先擦脚心涌泉穴,其后由涌泉穴向下按摩,再搓到脚趾,循环往复,对于慢性病的防治有一定效果。脚底集中了全身器官的反射区,经常搓脚可以强化各器官,对身体有益。在搓脚前还应泡脚二十分钟,需注意让热水没过脚踝,可使搓脚效果更佳。但糖尿病患者、血管病人不宜泡脚。

此外,盖云医生还推荐低头族、久坐族可尝试以下两种锻炼小方法:首先是贴住墙根,踮起脚尖,维持一分钟,坚持下来可缓解头晕等状况。其次可选择坐姿进行锻炼,微微绷紧身体,脊柱伸直,以四十五度角仰望,同样维持一到两分钟时间。