

# 没事走两步

在运动器官中,腿的工作负担最大。它是人体的重要支柱,不仅支撑全身的重量,还需完成行走、跑、跳等功能。俗话说“人老腿先老”,意思是人一到老年,腿部会比上肢等运动器官衰老得早。腿脚会感觉沉重、发软、无力,关节僵硬不听话,行动会不利索,无法长时间站立,甚至会患骨质疏松、骨关节炎等。因而有人叹息着说:“岁月不饶人啊!人老腿先知。”那么,怎样才能有效地延缓腿足衰老?如何保养才能有效地预防骨质疏松、骨关节炎呢?

本报记者 徐洁

## 人老了为何腿没劲

腿是主要承受重量的肢体,因此,腿中有人体中最大、最长、最结实的肌肉和骨骼。它们能够连续几个小时承受比人的体重大几倍的压力,结实的肌肉可以使我们跑步、弹跳。

下肢肌约占人体骨骼肌总重量的一半。人体的骨骼肌是机体最大的储能和耗能“机构”。人进食的糖类物质经消化吸收后转为葡萄糖,80%左右以肌糖原的形式被储存在骨骼肌内,以供人体运动之需。人老后体育活动减少,下肢肌耗能降低,肌内能量转为脂肪,导致腿脚变沉,偶尔运动,腿脚就会出现发飘和软弱无力的感觉。

肌肉和骨骼的强壮,来自持之以恒的运动锻炼,如果不进行积极运动的话,从20多岁以后,每10年预计可丧失5%的肌肉组织。然而,即使积极运动,肌肉和骨钙也会出现不同

程度的“丢失”,且年龄愈大丢失得愈多。

济南市中医医院副主任医师张宝峰说,人的一生中,30岁以前骨质量不断上升,30岁至40岁之间是骨质量最好的时候,40岁以后钙质流失严重,骨质量开始走“下坡路”,60岁之后尤其应预防骨折。

人老了为何腿没劲,张宝峰说,原因有很多,除了生理衰老以外,还有许多是疾病导致的。骨质增生、骨性关节炎会引发疼痛,运动减少,肌肉功能发生紊乱,腿部无力。此外,患有腰椎管狭窄的病人也会常常感觉腿部无力。静脉曲张的病人会感觉“酸、木、沉、肿”。

有研究认为,人老后心脏功能和血管弹性减弱,血液循环减缓,腿脚部容易发生循环不良,所以腿脚较手臂等组织更容易疲劳,更容易发生衰老。

## 中老年腰背痛警惕骨质疏松症

山东大学第二医院创伤骨科主任官明智说,骨质疏松和退变性骨关节炎是影响老年人腿部健康的两大最主要原因。

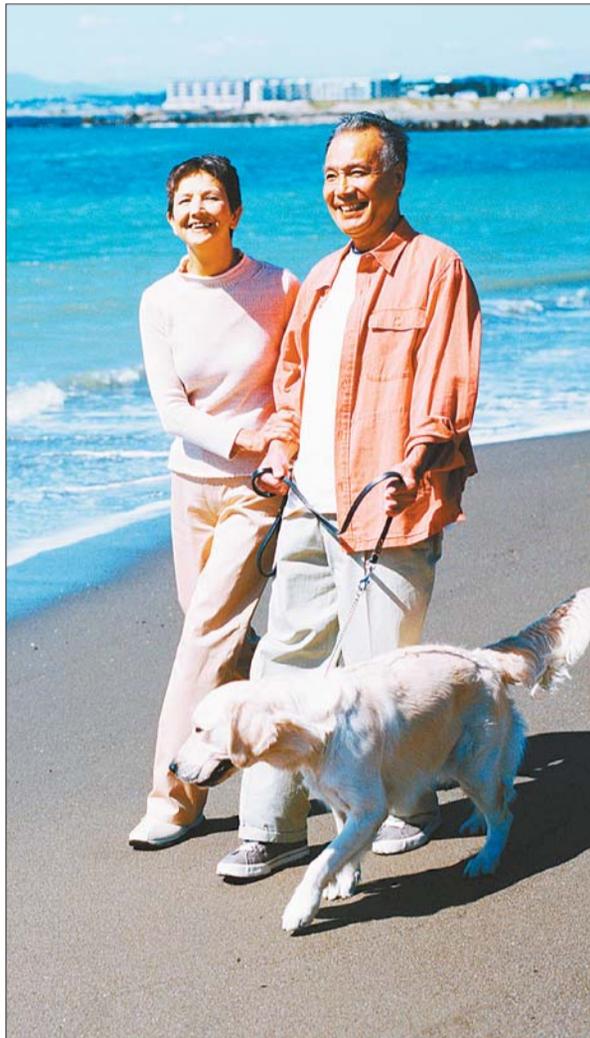
骨质疏松的人骨微结构退变,骨量减少,骨的脆度增高强度下降,容易导致老年人骨折,骨折后长期卧床会出现多种并发症,影响老年人寿命。有临床数据统计,其中1/3的人会在1年内死亡。50岁以上的女性,大约有1/3会因骨质疏松而骨折。由于没有明显早期症状,骨质疏松易被人们忽视。骨质疏松的人大多会腰痛,直立时后伸或久坐会疼痛加剧。快速减肥会影响骨密度,减脂肪的同时骨量也会减少。

随着年龄的增长,骨关节软骨的退变也不可避免,就像

出现裂纹的陶瓷,退变到一定程度软骨会一片片地从骨骼上脱落,只是有的人退变的年龄早,有的人退变的年龄晚一些,有的有症状,有的症状不明显。

张宝峰说,常见的慢性退行性膝关节炎患者通常是中老年人,发病缓慢,有劳累史;膝关节疼痛和发僵,活动后减轻,上下楼梯疼痛明显;膝关节活动受限,甚则跛行;膝关节屈伸活动时时有摩擦音。

长期负重劳累会导致膝关节软组织损伤。骨折、软骨、韧带的损伤,也会导致膝关节炎。张宝峰打了个比方,一辆货车长期超载行驶,轮胎会因过大压力快速磨损,使轮胎慢慢老化的办法是减轻货车的载重,回到人体就是——减肥。



## 锻炼股四头肌稳定膝关节

“自从吃了XX钙片,腰不酸了腿不疼了,爬楼也有劲了!”这一补钙药品的广告想必很多读者耳熟能详,它带给人们这样的印象:补钙能治所有的腰腿病。事实上,老年人腿病的治疗与预防远非“补钙”这么简单。

张宝峰将预防老年骨病总结为:适量日晒、适度运动并合理膳食。阳光中的紫外线具有

促进维生素D合成的作用,促进钙质吸收。运动能刺激骨组织对摄入体内的钙及其它矿物质的充分吸收和利用,巩固骨微细结构。除了从牛奶等优质钙来源中补钙外,还应增加维生素的摄入量。维生素C不足易导致骨胶原合成受阻,维生素A参与骨基质的合成,增加维生素E的摄入可降低吸烟者髌骨骨折的风险。

链接

## 几个小运动 帮您强筋健骨

●**动动脚**:坚持散步、快走、慢跑、走跑交替等运动,能使腿脚部位的肌肉、穴位、神经末梢等组织更多地接受刺激,促进腿脚部的血液循环。时间和运动量应根据自身情况而定,以运动时和运动后无明显疲劳不适感为宜,早晚各一次。

●**揉揉腿**:呈站立位弯腰或坐位双腿下垂,先用双手掌指同时轻轻拍打双腿,由上至下,再由下至上,反复拍打数遍,再用双手握拳置于两大腿和腿肚处,旋转揉动数十次,而后再重复拍打动作,一日数次。拍打揉搓腿部肌肉,可促进下肢肌肉的血液循环,增强局部肌肉力量,提高神经系统的兴奋性和传导性,强化下肢生理机能,有益于强身健体和延缓衰老。

●**扭扭膝**:双膝并拢,屈膝微下蹲,双手置于膝盖上,先顺时针方向旋转30次,再逆时针旋转30次,反复三遍,扭完双膝后再随意地活动活动肢体,如抖抖肢腿,或下蹲起立,或原地踏步等,一日数次。进行膝部扭动旋转,可增强膝部关节韧带等组织的血液循环和柔韧灵活性,可防治膝关节炎病变和活动不利,可使下肢强健有力,步履稳健。

●**泡泡脚**:中医认为,人的双脚是人的三条阴经和三条阳经交汇之地,其中足少阴肾经行循足底,肾为人之根本,主人的生长、发育、衰老。每晚睡前用热水泡脚,洗完脚后搓搓脚心,搓到发红发热为止,双足一泡一搓,容易打通足心涌泉穴,足上经脉一通,全身经络就通,促进气血运行和新陈代谢,加快下肢血液循环。

张宝峰说,静止时还可以有意识地收缩股四头肌,即大腿内外侧和前侧肌肉,锻炼肌肉强度,可以保持膝关节稳定,避免受伤。

# 日养生:十二时辰养生法(下)

现在我们把一天分为24个小时,而在古代人们则把一天分为12个时辰,两个小时相当于一个时辰,所以日养生也叫12时辰养生。12时辰和我们的五脏六腑以及经络密切相关,在这12时辰当中,每一个时辰都有一个经、一个脏腑值班,所以,我们要针对每一个不同的时辰来保养其相对的脏腑。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 午时—— 睡好午觉养阳气

午时即11点到13点的时候,是心经值班。这个时候大家要注意,心经值班的时候我们要吃午饭,睡午觉。因为按照太极阴阳变化,这个时候阳气最旺。《黄帝内经》说,阴是主内的,主睡觉,阳是主外的,主苏醒。午时是阳气最盛的时候,我们吃完午饭稍事休息继续工作,也出效率。阳虚的人这个时候就要饱饱地睡,最养阳气。那么阳气不虚也不盛的正常人怎么办呢?我们午时只需休息半小时到一小时,养养我们的心经。因为我们的心脏很累,除非你是身体很强的人,你可以不睡午觉,一般的我们还是要睡午觉。

睡午觉要平躺,这样可以让我们的大脑和肝脏得到血液,有利于大脑养护。《黄帝内经》有一句话叫做:“卧,则血归于肝。”你要平躺

你的血液才养肝,肝脏对人体有个重要的分布血液的作用,那么你醒起来以后呢,肝脏可以把血液输送到你的大脑,保证你的工作,所以要平躺。平躺下来了还有一个什么好处呢?就是保护你的颈椎、你的腰椎。人的骨架,就像房子的柱梁,一天到晚撑着身体,何其累也,所以你看年纪大的人,骨头的病就多。午睡躺下,颈椎可以得到休息,腰也可以歇一会儿,长此以往,你就不会得腰椎增生,颈椎病,也不会得坐骨神经病等等,所以午休是很重要的。

## 未时—— 保护血管多喝水

下午1点钟到3点,就到了未时,这时小肠经值班。小肠经把食物里的营养都吸收得差不多了,都送到了血液里边,血液里边就满满当当的,就像上下班时候街

上的车,十分拥挤。你这个时候必须要喝一杯空腹水,或者茶也行,用来稀释你的血液。因为人体这个时候血液营养很高,所以要稀释血液,起到保护血管的作用。

## 申时—— 工作学习的第二个黄金时间

下午的3点到5点之间是申时,大家要注意了,这是我们的第二个黄金时间。这个时候小肠经已经把中午饭的营养都送到大脑了,大脑这时候精力很好,要抓紧工作,提高效率。

## 酉时—— 预防肾病的最佳时期

到了酉时,也就是傍晚的5点到7点,这时候是肾经值班,您要再喝一杯水。这一杯水非常重要,它可以帮我们把毒排掉,还可以

清洗你的肾和膀胱,让我们不得肾结石,不得膀胱癌,不得肾炎。

## 戌时—— 工作学习的第三个黄金时间

到了17点到19点,此时是心包经值班。心包经值班的时候呢,我们的心气比较顺了。这个时候是我们一天当中的第三个黄金时段,这个时候你可以学习,可以去散步去锻炼身体。但是,当心包经值班时间快结束时,可能是你散步回来以后,你需要再喝一杯淡茶水或者是水,让你的血管保持通畅。

## 亥时—— 准备休息

亥时就是晚上的九点到十点,这时候应该休息,准备睡觉,这是最佳时间。到10点半你就一定要上床了。

