

欲防衰老 先练腿脚

健身防衰老,应从腿脚锻炼开始。下面介绍几种简便有效的锻炼方法,供中老年人选用。

1.步行 适合初练和腿力较差的老年人。开始速度不宜快,可由每分钟30~40步开始,逐步提高到每分钟60~90步;一次行程由1000~1500米逐渐增至4000~6000米。每天步行1~2次。体力较好的老年人,1~2个月后速度和距离可再适当增加一些。

2.慢跑 适合无心脏病和下肢无伤病的中年人。开始跑时,速度一定要慢,以边跑边能和别人交谈为宜,跑400~600米即可,每次5~10分钟,每天1~2次。1~2个月后,可适当提高一些速度和增长一些跑程,但要以心肺功能能够适应为宜。

3.徒手操和打拳 适合不宜慢跑的中老年人。这类运动的活动量小,动作轻柔,能锻炼全身筋骨、避免关节僵硬、调节神经、提高心肺及消化功能。可以单独练,也可在步行后练。

4.摇胯转膝 适合年岁大、弯腰踢腿不便者。开始时双脚分开,比肩稍宽,双手分别置于同侧胯部加以保护;以髋关节为轴心左右摇动3~5分钟;接着双腿屈膝半蹲,双膝并拢,双手按住膝盖骨做转膝活动,先由左向右,再由右向左,各转30~50圈,每天3~5次,以保持下肢关节的滑利与灵活。

5.压腿 双脚前后分开,前腿屈膝

下蹲,后腿伸膝后蹬,双手按住前腿膝部,做一压一松的压腿活动20次;再转身向后,使后腿变为前腿,同样压腿20次。这项运动不仅可以活动膝关节,还可以活动踝关节。每天可锻炼2~3次。

6.虚实换步 双脚一前一后站立,两手拇指向后叉腰,躯干挺直。练习时身体前移,前脚平踩地面,身体重心放于前脚,后脚跟提起,脚尖点地;身体后移,后脚平踩地面,身体重心移于后脚,同时前脚脚尖抬起,脚跟着地,在原地进行身体重心前后移动的锻炼。该运动主要是练习踝关节及髋关节。

7.直腿抬高 仰卧位双腿伸直,两手自然放置体侧,交替做直腿抬高的锻炼。抬高的角度要逐渐增大,抬高次数可不断增多。练一段时间后也可在踝部绑一沙袋(1~1.5千克)进行负重锻炼。主要是加强大腿的股四头肌的力量,防止大腿肌肉萎缩,减轻膝关节负担。

8.行者下坐 两脚分开与肩同宽,双臂向前平举;先将前脚掌着地,脚跟轻提;慢慢屈膝下蹲,力争臀部触到脚跟,然后慢慢站起。下蹲程度根据个人情况而定,不可勉强。必要时可手扶桌椅或床头进行蹲与起的锻炼。

9.屈腿蹬空 仰卧位,双腿伸直,先一腿屈膝,向前上方进行连续的蹬空练习,并尽量使脚背伸直。一腿蹬

空10~20次,再改换另一腿。双腿交替进行。既能锻炼关节,又可锻炼肌力。

10.脚滚圆木 坐于椅上,双腿屈膝自然下垂,脚底踩一圆木(或酒瓶),进行前后滚动。可使下肢关节特别是膝、踝关节得到良好的屈伸锻炼,并使胫骨前肌和小腿三头肌力量不断提高。

此外,还有很多可以练腿的方法,如游泳、踢毽子、跳老年交谊舞等,每个人可根据自己的情况合理选择。

(赵宝椿)



(视觉中国)

便秘的自我调理

便秘是一种常见的肠道问题。中医认为,脾胃是消化系统的“总管”,如果脾胃功能不好,就会导致肠道功能失调,进而引发便秘。在此,介绍几种便秘的自我调理方法。

饮食调理

饮食调理主要是通过调节脾胃功能、促进肠道蠕动、保持肠道湿润等方式,帮助便秘患者恢复正常的肠道功能和排便规律。便秘患者可以多食用绿叶蔬菜,如菠菜、苋菜、空心菜等。这类蔬菜富含膳食纤维,有助于增加粪便体积,促进肠道蠕动,改善便秘情况。水果中的纤维同样可以增加肠道蠕动,促进排便,如苹果、梨、葡萄等是很好的选择。便秘患者每天需保持足够的饮水,以维持肠道内水分充足,从而软化粪便,促进排泄。建议每天饮水量在1.5~2升,但

要避免多饮含咖啡因的饮品。

另外,便秘患者还应避免食用生冷寒凉的食物,如冰镇饮料、冰淇淋等,以免脾胃功能受损,影响消化吸收,进而加重便秘问题。尽量选择清淡易消化的食物,少油少盐少糖,避免油腻、煎炸等高脂肪食物,以减轻肠胃负担。

腹部按摩

便秘患者可以通过按摩促进肠道蠕动,缓解便秘症状。腹部按摩的具体操作如下:1.按摩前,可以先用温热的毛巾或热水袋热敷腹部,以放松肌肉,促进血液循环。2.沿着顺时针方向按摩腹部,从脐部开始,轻压腹部逐渐下移至腹部下部,然后再返回到脐部。每次按摩10~15分钟。3.按摩时,可以在腹部涂抹适量的按摩油或润肤霜,有助于减少摩擦,提高按摩效果。按摩时注意用手掌轻轻按压,保

持均匀的力度,不要用力过猛,以免伤害腹部组织。同时,坚持正确呼吸,以放松身体和肌肉,加强按摩效果。

调整生活方式

1.保持规律的作息:按时起床、睡觉,保证充足的睡眠时间,有助于促进肠道蠕动和刺激便意的产生。

2.适量运动:适量的体育锻炼对促进肠道蠕动和排便有积极作用。患者可选择散步、慢跑、做瑜伽等,保持一定运动时间,有助于改善便秘情况。

3.情绪调节:情绪稳定对于改善便秘非常重要。保持心情舒畅,避免过度焦虑、紧张,可以通过心理放松训练、心理疏导等方式调节情绪。

4.排便习惯:培养良好的排便习惯是调整生活方式的重要内容。尽量在早晨醒来或饭后等固定时段排便。

(史丽婧)

推动膏方应用与传承 泉州市膏方学会 正式成立

本报讯(融媒体记者郑巧伟)“承中医文化,续膏方传统,传本草精华。”11月29日下午,泉州市膏方学会成立大会暨第一届一次会员大会在泉州迎宾馆召开。全市膏方专家、学者,数十家医院的中医医疗人员和药学人员共计160余人参会。

黄伟贤当选泉州市膏方学会会长,薛巍当选监事长,苏荣华、邱远望、吴培育、黄炳文、张谋铭、蔡向阳、林水花当选副会长,张振民任秘书长。

黄伟贤会长介绍,中医膏方属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一,在中医治疗体系中占据着重要地位,有着不可或缺的作用,它不仅能治病,而且还能养生,不仅适用于老人,还适用于妇女儿童。中医膏方在中华民族几千年历史中发挥自身独特的作用,守护着人们的健康。泉州市膏方学会的成立将为我市中医膏方交流学习和产业融合发展搭建一个高质量的平台。

带你了解 妊娠期高血压

妊娠期高血压(简称“妊高症”),是妊娠期妇女所特有的疾病。当孕妇连续两次检查收缩压(高压)在140毫米汞柱以上和(或)舒张压(低压)在90毫米汞柱以上,则考虑为妊娠期高血压。除此之外,可能还有以下症状:

1. 严重水肿(无法通过休息消肿)。
2. 头痛、头晕、眼花、胸闷、恶心、呕吐、视力下降。
3. 抽搐、昏迷。

妊娠期高血压的危害巨大,可引起胎儿生长受限、窘迫,严重时可导致胎儿死亡。

发现孕期血压异常升高时,要积极治疗。

合理使用药物 遵医嘱合理使用降压、解痉、镇静、扩容及利尿药物,使血压控制趋于稳定。

监测血压 每天早晚各监测一次血压并做好记录,注意观察是否有水肿、头痛等不适症状,还需定期进行验血、验尿等检查。

适当休息 可采取左侧卧姿势卧床休息,这样能够增加胎盘的供血,使回心血量增加。保证每天休息不少于10小时,保持愉快的心情。

此外,还要注意合理饮食和适量运动,增加蛋白质、维生素及富含铁、钙、锌食物的摄入,减少脂肪、盐的摄入,可在医生指导下适量补充钙剂。

(黄瑛)

被子重量可影响睡眠质量

严寒的冬天,没有人能拒绝温暖的被窝。有研究指出,盖厚毯子睡觉能促进褪黑素的释放,更有利于睡眠质量的提升。

研究人员让受试者分别盖着加重的毯子和轻薄毯子睡觉,并收集唾液标本测量褪黑素、皮质醇、催产素、交感神经系统等数据。结果发现,盖厚毯子睡觉的受试者在22:00~23:00褪黑素浓度高于用轻薄毯子

睡觉的受试者。因为厚毯子给予人体的压力,能够刺激肌肉、关节感觉和深触觉,起到按摩的效果,达到镇静作用,从而更好地促进睡眠。

但是,被子不是越重越好。被窝温度在30℃左右正好。如果被子太厚,被窝温度过高,机体代谢会更快,容易出汗,人也会变得烦躁,影响睡眠质量。此外,若被子过于厚重,人体还会产生明显的压迫感,影响呼吸,可能

出现多梦、次日身体酸痛等症状。

如何判断被子重量是否合适呢?

可以根据对被子重量的感觉进行判断。如果感觉被子过轻,没有足够的负重感,表明被子的重量不够;如果感觉被子过重,影响呼吸或活动,可以选择轻一些的被子以提升透气性和活动性;如果感觉被子刚刚好,提供舒适和温暖的保护,则可以继续使用。

(孙建华)