

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwblir@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

常摇这一物 防暑还治暑

进入三伏天后,由于担心外出中暑,不少老人都宁愿留在空调房内纳凉。但空调吹多了,也容易被“阴暑”所伤,导致空调病频发。

中医专家邓葵兴表示,老人与其依赖空调降温,还不如经常手动摇扇来得健康,不仅能防暑,还能起到缓解肩周炎的作用。

“摇入”舒爽清风

在炎炎夏日之中,我们从户外走进室内后要做的第一件事,想必就是打开电扇或者空调。殊不知,人在大量出汗的时候,皮肤上的毛孔呈现张开的状态,此时大量冷风吹向毛孔,极易引发疾病。虽然吹风“一时爽”,却极易让人感受风寒、损伤阳气,甚至失去了“天人相应、顺应自然”的养生机会。

“扇子虽然已是‘老古董’了,但其健康的降温效果却是任何现代降温设备都无法比拟的。手动摇扇所扇入的风不需经过电动马达的快速运转处理,自然会在送风的过程中产生及传递多余的热量,使摇近人体的风始终保持在清凉舒爽的状态。尤其是在阴凉的树荫下一边闲聊,一边摇扇纳凉,其降温效果比起空调要来得温和宜人得多。”邓葵兴向记者表示。

邓葵兴补充,中医强调,养生最重要的就是顺应四时。冬冷夏热无疑是自然规律,但现代人喜欢“反季节”的生活模式,过度追求“冬暖夏凉”,因此而错失适应四时变化的机会,导致无法塑造出健康的体魄。

减轻肩周炎症

其次,摇扇也是一种保健运动,它可锻炼手指、手腕、前臂及肩关节的灵活性,使上肢的多个关节和肌群的血液循环得到良好的改善。

“摇扇的过程中需要各关节配合,首先是手指、腕和肩部的配合,而摇扇子向前扇一扇脸、胸腹部,向后扇一扇背,这两面三倒的动作不仅规律、轻柔,还包含了肩关节运动中除旋转外的6种动作。所以说,摇扇子能有效预防肩周炎。”邓葵兴说。

邓葵兴认为,对于本身患有肩周炎的老人来说,此举不但能帮助他们远离空调环境,减少肩周炎因受寒而复发的机会,而且加强局部血液循环后,还可在一定程度上减缓肩周炎的不适症状,实在是一举两得。

(陈晓琨)

关注

颈腰腿疼



关节脱位别小看

关节脱位就是我们平常所说的“脱臼”,是指构成关节的上下两个骨端失去了正常的位置,发生了错位。以肩、肘、下颌及手指关节最易发生脱位。

骨科专家郑光亮介绍,关节脱位按原因分以下几个类型:

- 1.创伤性脱位:指由各种暴力作用正常关节引起的关节脱位。
- 2.先天性脱位:指胚胎发育异常或胎儿在母体内受外界因素影响引起的关节脱位。
- 3.病理性脱位:指关节结构遭受破坏引起关节脱位。
- 4.习惯性脱位:指创伤性脱位时,由于关节囊及韧带在骨性附着处撕脱,关节存在不稳定因素,受轻微外力可反复出现脱位。

关节脱位一般表现主要是疼痛明显、关节肿胀。关节失去正常活动功能,出现功能障碍。部分关节脱位可合并骨折、血管、神经损伤等。

郑光亮说,关节脱位也有特殊表现,需加以重视。主要是:

- 1.畸形:关节脱位后肢体出现旋转、内收或外展和外观变长或缩短等畸形,与健侧不对称等。

2.弹性固定:关节脱位后,未撕裂的肌肉和韧带可将脱位的肢体保持在特殊的位置,被动活动时有一种抵抗和弹性的感觉。

3.关节窝空虚:对于关节脱位的诊断,除了明确的外伤史与相关的临床表现外,X线检查可确定有无脱位、脱位的类型和有无合并骨折,防止漏诊和误诊。而在明确关节脱位的诊断后应尽早手法复位:

适当固定,以利软组织修复;及时活动,以恢复关节功能。

郑光亮说,关节脱位在日常生活中很常见,一旦出现必须找专科医生及时诊治,避免盲目“复位”,防止关节出现二次损伤和骨折发生。

(白丽)



老人看电视最好坐八仙椅

不要含胸驼背 经常变换姿势

上了年纪的老人由于颈椎、腰椎及腰肌有不同程度退变,再加上长时间看电视时屈颈、弓背、弯腰等不良体位折磨,易引发颈椎病、腰椎骨关节炎或腰椎间盘突出症,导致电视性颈腰综合征。

别坐板凳。坐板凳时,需自然弯腰或直腰,这两种情况都要求腰椎周围的肌肉与韧带保持紧张状态,时间一长易导致腰椎周围软组织劳损。另外,随着老人臀部肌肉逐渐萎缩,坐骨结节上的滑囊也发生退行性变化,坐板凳会诱发坐骨结节滑囊炎。

软沙发也不行。软椅或软沙发同样会造成老人肌肉劳损。沙发座椅相对较低,加之富有弹性,人坐上去臀部下陷,背肌在骨盆后部被拉长。当身子陷在椅子中时,脊椎弯曲度较大,加重了腰背部肌肉负担,对骨质相对疏松的老人有一定风险。

八仙椅最适宜。八仙椅是非常适合老人的坐具,首先其有一定重量,可保持稳定性;其次,八仙椅背宽大坚固,腰部位置还向前凸出,不让腰后悬空。靠背下方放一个软垫就更好了,可使腰椎保持生理曲度。老人还可利用低凳搁脚,使下肢得到松弛。

正确坐姿很重要。不正确的坐姿可引起脊柱弯曲、局部不适和肌肉劳损。老人入座应注意动作轻缓、平稳,保持上身正直、躯干两侧肌肉平衡受力;上肢放松,取自然、习惯的姿势;不要含胸驼背,也不宜翘“二郎腿”,否则影响下肢血液循环;别久坐,注意经常变换姿势,每隔30分钟起身活动一下。还需提醒,老人看电视最好一次别超两小时。

(据《生命时报》)