

常摇这一物 防暑还益处

“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，很容易引发疾病。虽然吹风“一时爽”，却极容易让人感受风寒、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，自然不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。

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，导致空调病屡发。

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。

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，還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、下颌及手指关节最容易发生脱位。

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：指由各种暴力作用引起关节脱位。

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》)