

# 网传的“养生鸡汤”靠谱吗

今年,微信上的“养生鸡汤”继续猛烈,如 65 岁后这 8 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。

## 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。但若按一个方向快速转头,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颌为笔头,用颈部作笔杆,朝 8 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,人上了年纪后容易出现椎骨骨质增生,如盲目弯腰够脚面,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、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,会增加腰部负担,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。

■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,最好坐在椅子上或床上。

## 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和韧带的

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,锻炼身体的平衡性。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跌跤,造成脊柱和髋、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,且有人跟在后面随时提醒风险。(瑞莲)

## 这几种“病”真不用治吗

随着现代人生活水平的提高,人们的健康意识越来越强。生活中,“小病乱投医”的人实在不少,有些人在别人的鼓动下,甚至对不是病的生理表象进行过度用药和治疗。到底哪些“病”是不需要过度担心和治疗的呢?专家提示,以下常见的 4 种疾病无须过于担忧和过度治疗,但也应引起警惕。

### 无症状心脏早搏不需治疗

上海交通大学附属第一人民医院心内科主任医师刘少稳介绍,室性早搏是最常见的心律失常,但早搏并非都由疾病造成,情绪紧张、激动、焦虑、大量饮酒、吸烟、喝浓茶甚至便秘皆可引起早搏。但多数人无不适的症状或仅仅感到心“咯噔”一下。一旦这些诱因被拿走后,早搏也随之缓解或消失。

医生一般会根据年龄、早搏多少、有无

基础心脏病以及症状的有无和轻重决定治疗方案。通常 24 小时数千个早搏、无症状,就无需治疗。但频发性早搏多频也可诱发心肌病、心衰,且频率越高,风险越大!正常人 24 小时总心跳数大约在 10 万次,当早搏心跳数大于总心跳数的 10%或 20%时,就需密切注意。

### 骨刺是人体骨骼的正常衰老

上海市中西医结合医院推拿科副主任朱炯伟指出,骨刺也称骨质增生,属中医的痹病、历节风、骨痹等范畴。有人认为骨刺是一种疾病,一定要治疗,能手术摘除最好。这种想法不完全正确。骨质增生的本质是人体骨骼的一种“衰老”现象,是正常的生理现象。随着年龄的增长,人体的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改变,使

### 普通感冒多喝水、多休息可自愈

复旦大学附属华东医院呼吸科主治医师李敏静认为,许多所说的“感冒 7 天好”的说法是指病毒引起的感冒,人体自身的免疫力是可以对抗的。如果不用药,一般人一个星期也可自愈。因此,在国外,医生对于普通感冒的病人一般不给开药,仅建议他们回家休息、多喝水,等待感冒自愈。

但是,如果有高烧不退或出现支气管感染症状时,就需用药治疗。如单纯迷信不吃药而延误病情,易引发众多并发症。而对于流行性感冒或其他细菌感染,还是应及时就医,避免病情加重,贻误最佳治疗时间。

### 一般便秘只需改善生活习惯

上海市长宁区天山中医医院内科副主任医师田芸表示,便秘并不仅指大便“干燥”,还包括排便次数减少(少于每周 3 次)或排泄物干质坚硬,排出困难或感觉排便不净。一般来说,便秘的产生主要是由于不良的生活习惯,只有改掉这些坏习惯,才能阻止便秘“找上门”。饮食过于精细、膳食纤维的摄入量减少,会使肠道蠕动缓慢,造成排便不畅。

不定时排便也是原因之一。有便意时,因手上有急事,暂时忍住,可等事情完成,便意也没了,自然就不去排便了。若太长时间没有排便,便秘问题严重,还是应及时前往医院进行检查。

(雪菲)