

# 腰痛可能是臀无力

江西中医药大学附属医院针灸一科 舒新武

不少老人容易腰痛,但如果指一下腰痛的位置,会发现不少都集中在骶髂关节附近,严格来讲这已经不是“腰”,反而更近于“臀”。

长时间坐着,日常生活中运动不够,都容易导致臀肌无力,往往会由腰部肌肉代偿“弥补”,才会引起腰酸背痛的问题。

从腰到腿有一个“枢纽”,即环跳穴(站直,臀部用力,其最深处中央即是),通过按摩、拉伸,可以缓解骶髂部痛,及其引起的下肢疼痛、麻木、运动障碍等。

## ■保健提示

### 这样锻炼 稳定膝关节

江西中医药大学  
附属医院针灸一科 王小轩

生活中常有老人膝盖疼,健康的膝盖离不开平时的保养,可以试试增强膝关节稳定性的训练方法。

**伸直膝盖抬慢放:**仰卧在床上,保持膝关节伸直,同时脚背向上勾起,将腿整体向上快速抬高到60度,再用尽可能慢的速度缓缓放下,5个为一组,每天4组。

**两个直角靠墙静站:**脊背靠在墙上,膝关节弯曲呈90度,髋关节也弯曲呈90度,每次至少坚持这个动作60秒,每组5次,每天3组。

**坐在床沿交替抬腿:**坐在床沿慢慢抬起小腿,直到伸直膝关节,并保持直腿姿势5~10秒,再慢慢放下,双腿交替进行,重复练习10~20次。

**俯卧屈膝靠近臀部:**俯卧,双手在头前交叉,头放在手臂上,慢慢抬起小腿,使膝关节屈曲,脚尽量靠近臀部,保持5~10秒再慢慢放下,左右交替,重复10~20次。

除了适当锻炼,日常护膝还要注意控制合理体重,以免膝关节承受的力太大、磨损太快。经常更换体位,长时间站立、下蹲等都不利于保护膝盖。运动前别忽视热身,才好给韧带肌腱加温,加强柔韧性、延展性。在寒冷环境中,要为缺少丰厚肌肉和脂肪保护的膝关节保暖,远离湿寒。

**网球帮助按揉:**生活中可以借助网球来按揉环跳穴,坐在椅子上,将一个网球放在臀部感到紧绷的位置,缓慢滚动,当网球碰到疼痛部位时,将球握住,轻柔按向痛处约1分钟,直到压痛感减轻。

**坐位拉伸放松:**坐在椅子上,将右腿翘在左腿之上,左手扶住右膝外侧,向左侧用力,至臀部有拉伸感,维持10秒,左右各拉伸3~5次。

环跳这里有臀大肌、坐骨神经等,拉伸有助于改善臀肌异常张力,放松对坐骨神经的卡压。

**绷紧臀缓腰痛:**一是抬臀绷紧。仰卧屈膝(大腿与小腿呈90度夹角),双手放在身体两侧,臀部慢慢抬起,紧绷臀部维持3秒,10次为一组,训练2~3组。

二是俯卧抬腿。俯卧后腹部紧贴地面,臀部紧绷用力,向上抬腿,膝关节微屈,维持3秒,左右交替,10个为一组,训练2组。

三是后伸踢腿。以双手双膝为支点将自己撑在垫子上,收紧腹部,臀部紧绷,用力向上方抬腿,维持3秒,左右交替,10个为一组,训练2组。

## 两个小方法改善认知

北京中医药大学东方医院脑病二科主任医师 陈宝鑫

部分人得了脑卒中之后,会经常忘记东西放在哪,注意力不能集中,不能理解别人说的话,性格出现改变等,影响到日常生活,可以在家用这些小办法改善认知。

**早晚按摩:**每天早餐后、睡觉前进行两次按摩,可选择百会(两耳尖连线中点)、四神聪(百会前后左右各1寸)、印堂(两眉头之间)、太阳(眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处)、风池(颈后两条大筋外的凹陷处)、合谷(手背,第2掌骨桡侧中点)、内关(腕掌侧远端横纹上2寸)、劳宫(屈指,中指所对应的掌心位置),每处各5分钟。

**每周泡脚:**准备鸡血藤25克、地龙10克、川牛膝25克、透骨草30克,加水煎煮,滤渣取汁,待温度适宜之后泡脚,每周2~3次,能起到活血通络的作用,帮助改善此类认知障碍。

## 用核桃黑芝麻强筋骨

广东省中医院副院长 杨志敏

核桃能健脑,黑芝麻能乌发,不少老人为此很喜爱这两种养生食物,其实,核桃仁还能强健筋骨,黑芝麻可以益力气、长肌肉。

**核桃红枣露:**对于肾气不足导致的腰腿疼痛,可以自制核桃露来辅助调理。将生核桃仁100克、红枣50克(去核)、大米50克洗净,放入豆浆机,加入清水800毫升,选择制作豆浆的程序即可,打出来的浆液奶白,红枣增加了香甜,大米让浆液黏稠适宜,补肾强筋健骨效果好,老少咸宜,全家都可以分享食用。

**黑芝麻马蹄糕:**黑芝麻有补益之力,五脏皆可补,还特别平和,老少咸宜,可长久食用。将熟黑芝麻50克磨粉,放入搅拌机,加400毫升清水搅糊,过筛取水。马蹄粉140

克加清水300毫升化开,过筛一遍,制成生浆。将黑芝麻水放入锅中,加白砂糖100克拌匀,烧开后关火,舀入一小勺生浆,拌匀后再倒入其余的生浆,过筛一遍。蒸锅上汽后放入空碟蒸一分钟,倒入浆液,再蒸约30分钟,取出晾凉即可食用。

**核桃芝麻枸杞糊:**若有腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣、便秘等不适,可取芝麻粉150克(用凉开水打糊)放入已沸腾的水中充分搅拌,再加入核桃肉100克(打碎)、枸杞子30克,煮熟成糊状,调味即可食用。核桃、芝麻、枸杞三物搭配,既能滋润、补益脏腑,缓解上述不适,又能提供满满的能量。

血糖、糖耐量异常者注意糖的用量。

## ■专家提醒

### 提前护肤 预防干痒和老化

上海中医药大学  
附属曙光医院皮肤科 边风华

进入寒冷干燥气候,老年人容易皮肤发痒,大多与老年人生理变化有关,可能因搔抓而损害皮肤,或持续瘙痒而失眠。除了就医正确辨别原因,还可以提前做好预防措施。

**老人也要用护肤品:**选择适合自己的润肤保湿护肤品,至少坚持每天涂抹1次,洗浴后5分钟左右涂抹最佳,此时毛孔打开,有利于吸收保湿霜中的营养成分,也能够锁住没有完全蒸发的水分。皮肤严重干燥伴有继发性皮损者,需要增加涂抹次数,涂前用温热毛巾拭擦。

**试试止痒药浴方:**取蛇床子、地肤子、白鲜皮、大风子、苦参、土茯苓、马齿苋各50克,百部、白矾、薄荷各20克,加水煎汤备用,洗浴时浸泡15~20分钟,每日一次,每剂中药使用3天,10剂为一个疗程。

**适当食用脂肪食物:**不少老人抵制高脂肪饮食,常以素食为主,实际上脂肪能产生热量抵御寒冷,并使皮肤得到滋润,脂肪食物还有利于维生素A和维生素E摄入,以防止皮肤干燥和老化,从而预防老年瘙痒症。



10月25日,广州中医药大学第三附属医院后滘门诊部(颈肩腰腿痛诊疗中心)启用,为颈肩腰腿痛人群提供包含针刺、艾灸、穴位敷贴、传统推拿、正骨推拿、火罐等诊疗技术。图为该院医务人员为患者做诊疗。李龙浩 王校宇报道