

有些老人一觉醒来总喊疼

脖子疼动不了,腰酸背痛,走路疼得一瘸一拐……有些老人一觉醒来总喊疼,可能与身体劳损、生活习惯等有关,不妨识别一下身体状态,尝试一些缓解妙招,甩掉疼痛。

■保健提示

六步揉腹助长寿

北京中医药大学东方医院
 推拿理疗科 付国兵 刘杨

腹部收纳着肝、脾、胃、肾、胆、小肠、大肠、膀胱等脏器,通过六个简单有序的揉腹环节,就可以达到强壮内脏、清理身体垃圾、保持健康的目的,每天练一遍,助力长寿。

揉心窝: 仰卧,两手食指、中指、无名指在胸前对接,按在心窝部位,先顺时针、再逆时针揉动,各按摩21次。

揉腹中: 仰卧后全身放松,两手指尖关节相对放在腹中线上,慢慢下压至肚子有轻微的闷胀感,带动皮下组织一边顺时针揉动一边往下移动,直到耻骨联合(小腹下部毛际处)。

揉腹外: 仰卧后两手掌放在小腹,沿着腹部外侧边揉边缓慢移动,触到肋骨后边揉动边向中间靠拢。

推腹部: 两拇指相对,放在胸骨下方,四指朝下,手掌轻轻下压,从上往下缓慢推至耻骨联合边缘。

揉脐周: 右手抱成碗状扣于肚脐,左手覆盖在右手上,顺时针、逆时针各环旋揉动一分钟。

盘坐摇: 盘坐后握拳(拇指在里),分别轻按在两膝,上身微往下俯,按顺时针、逆时针方向各摇转21次,幅度宜大。

练习期间,由于胃肠蠕动增强等生理变化,常会出现腹内作响、嗝气、腹中温热、易饥饿等现象,无需特殊处理。有腹内恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染、妊娠期间不宜练习揉腹术。



老年慢性支气管炎和哮喘两种冬病,适合夏季治疗。湖北省中医院在三伏天用特制膏药敷贴穴位,治疗效果良好。目前该疗法也从单纯的穴位敷贴发展出内服、艾灸、穴位注射、刮痧等多种方式。该院肺病科主任杨毅表示,敷贴持续时间因人而异,体质问题需长期调理,以减少发病次数;工作环境寒冷、因病虚弱等后天原因,连续敷贴三年疗效更明显。图为该院医务人员为老人敷贴治疗。
 医院供图

颈肩痛

关节肌肉不稳 家有妙招缓解

河南省中医院疼痛科周松林:

不少老人关节不稳定、肌肉松弛,或容易受寒、睡姿不合适,一觉醒来经常容易落枕,颈部疼痛,活动受限,可以在家尝试一些缓解方法。

枕头加料更支撑: 日常生活中最好选择能够支撑颈椎生理曲线、保持颈椎平直的枕头,可以将200克决明子装入圆形枕头中,与自己拳头高度差不多,有助于缓解颈部压力和疼痛。

布蘸热醋轮流敷: 取食醋100克,加热至不烫手为宜,用纱布蘸热醋敷在颈背的疼痛处,可用两块纱布轮换进行,让痛处保持湿热感,同时配合活动颈部,每次20分钟,每日2~3次,能起到止痛作用。

局部按摩多松解: 可以选择手背的落枕穴(第2、3掌骨间,指掌关节后0.5寸凹陷中),手内侧的后溪穴(微握拳,第5指掌关节后远侧掌横纹头赤白肉际处),前臂的外关穴(腕背侧远端横纹上2寸)等位置,进行按摩松解。

总是发作别忽视: 如果三天两头就脖子痛,十天半月好不了,还会头晕头痛、手臂麻木、腿脚无力、走路不稳等,很可能是颈椎出了问题,不是落枕,建议及时就医诊疗。

腰背痛

肌肉筋膜劳损 恢复慢要锻炼

黑龙江省鸡西矿业集团总医院骨科谢新辉:

一觉醒来腰酸背痛,有时候半夜会疼醒,起床活动之后症状就消失了,严重吗?其实多是腰椎周围的肌肉和筋膜出现了劳损。

晚上重,更怕冷: 这类情况有两个特点,一是晚上症状更严重,二是腰部比较怕冷。

入睡之后活动减少,局部血液循环变慢、温度下降,而且身体长时间维持同一个姿势,局部受到牵拉更久,才会在长时间睡觉后出现明显疼痛。

这类人群的腰部比较害怕遭到寒冷的袭击,其实不是寒凉导致了局部疼痛,而是肌肉、筋膜有问题之后会更怕冷。

恢复慢,做锻炼: 腰痛持续久,恢复比较慢,

可以做一些康复锻炼。比如双手双膝四点撑地,重复抬头塌腰、低头弓背的动作;平卧并拢双腿,抬腿屈膝左右晃动,有助松解紧张的肌肉筋膜。

常减压,多支撑: 给肌肉和筋膜减压,适度使用才是关键。平时注意站姿坐姿,在腰后放一个腰垫,帮助维持腰椎曲度,坐1小时或更长时间后站起来活动10~15分钟,避免肌肉和筋膜过久维持过度张力。

人民日报健康号@想好好做医生的胖子

足跟痛

软组织易受伤 建议穿软底鞋

北京大学第三医院运动医学科杨渝平:

早晨起床刚下地脚跟一阵刺痛,走一段时间后减轻了,但走久了疼痛又加重了,是骨刺吗?其实可能是足底筋膜炎。

中老年易受伤: 中老年人软组织相对没有那么柔韧,比较容易受伤,是足底筋膜炎的好发人群。

此外,体重较大,运动量太大(如每天走1万步甚至2万步),经常穿高跟鞋或硬底鞋等情况,也容易诱发足底筋膜炎。

翘脚趾试试看: 做翘脚趾的动作,或用手按压脚跟,脚跟底部会痛,可能有轻微肿胀,提示存在足底筋膜炎的情况,需要及时应对。

鞋底太平不好: 建议穿软底鞋,但鞋底不是越平越健康,因为平底鞋反而会拉长筋膜,使足底筋膜炎恶化,一般鞋跟厚度以1~3厘米最为合适。

别选择跑步机: 活动量少一些,不要太猛,而且跑步机不适合足底筋膜炎的人。症状严重者,应避免连续步行或站立半小时以上,若不能避免,要每半小时坐下休息一会儿。肥胖者宜减轻体重,可以减少对足底的压迫。