

这几个锻炼误区 小心越练越伤

阅读提示

随着健康观念的改善,人们越来越重视运动的重要性,尤其是退休后的老人,有了更多的时间,特别注重养生和锻炼,但是如果锻炼的方式不对,有可能越练病越多。



“生命在于运动”,意识到运动重要性的人越来越多,尤其是一些人退休后,时间多了,特别注重养生和锻炼。但您知道吗?一旦选择的锻炼方式不对,就有可能走进误区,越练病越多。以下九大锻炼误区,一定要注意避免。

锻炼误区一： 长时间跳广场舞

56岁的王阿姨人自从退休后就开始跳广场舞,近半年来更是到了痴迷的程度,每天晚上吃完饭就早早地下楼跳广场舞,每晚都要跳到9时才回家。

她本想通过跳广场舞降血糖、血脂,没想到反而把膝关节跳坏了。前不久,王阿姨感觉上下楼梯时右膝关节疼痛,后来走路时都感觉到疼痛,每次蹲完厕所很难站起来,到医院检查后诊断为膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤,医生称很大程度和长时间跳广场舞有关系。

跳广场舞并不是时间越长越好,难度并不是越高越好,适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

锻炼误区二： 肩痛一律爬墙甩肩锻炼

肩袖撕裂伤是中老年人常见的运动损伤之一,临床上有不少这样的患者,他们大都有肩膀疼痛史,就误以为自己患了肩周炎,想通过运动来缓解。

而老年人在小区健身时,喜欢频繁做一些上举的动作,包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等,这其实反而会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂。

肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病,肩周炎是自限性疾病,一般半年,最多不超过两年会自行好转。而肩袖损伤,如果不治疗或者以错误的方式锻炼,只会越来越糟。

锻炼误区三： “燕儿飞”、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌,叫“燕儿飞”。“燕儿飞”是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。因为老年人关节椎间盘老化,有关节增生、椎管

狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的硬力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

仰卧起坐同样也不适合。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,会增加人腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘退变严重。

锻炼误区四： 进行大强度、高难度锻炼

有的老年人觉得,运动强度越大,运动量越大,越有益于健康,这样才能达到锻炼的目的。

但其实,爆发性的运动,会造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧,运动贵在坚持,不能单纯追求速度和强度。

锻炼误区五： 爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目,认为健身就在家门口,方便快捷。但其实,爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增大,膝关节反复撞击,周而复始的重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

跟爬楼梯类似的是,登山同样容易损伤膝关节,下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍,加重髌骨软骨面和半月板的损伤,是膝关节损伤的高发项目。

锻炼误区六： 头颈部绕圈练习

很多老人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。

如果采取这样的锻炼方式,一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈旋转,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会

酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

锻炼误区七： 运动损伤后“热敷”

由于运动不科学或者身体不协调,不时会导致脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀,有些老年人会立即采用“热敷”的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜介绍,运动损伤正确的处理是:损伤24小时内冷敷(如冰块),将伤处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后热疗,加速局部的血液循环达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的疗效。

锻炼误区八： 空腹晨练

对于老年人来说,空腹晨练实在是危险。

在经过一夜的睡眠之后,腹中已空,不进食就进行1~2小时的锻炼,热量不足,再加上体力的消耗,会使大脑供血不足,哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒,甚至猝死。

老年人的运动项目一般都不剧烈,晨练前少量进食不会有什么麻烦,且多数老年人时间充裕,简单吃一些食物不会耽误太多时间。尤对于胃部常有不适的老年人,晨练前适量进食是一种好的保健方法。

据人民健康网

调理月经 中医有良方



□ 通讯员 马志春

女性朋友们常常由于工作的压力、生活的不规律等原因,导致月经不调,发病年龄也逐渐提前。中医将月经周期基本正常经量明显少于既往,甚或点滴即净者,称为“月经过少”,如果你现在年龄还不到45岁就出现月经过少,就要警惕是否存在卵巢早衰的可能。今天,丽水市第二人民医院中医硕士余茂强医师将给大家介绍一些相关的中药调理方。

中医上哪些病因病机可导致月经过少呢?

变换环境、工作压力、情绪不良、不良饮食、人工流产、熬夜倒班等,导致女性激素分泌紊乱,均可引发月经过少。精亏血少,气血不足,寒凝瘀阻,常见的分型有肾虚、血虚、血寒和血瘀。

月经过少的中医辩证处方

① 肾虚型

主要症候:经来量少,不日即净,或点滴即止,血色淡黯,质稀,腰酸腿软,头晕耳鸣,小便频数,舌淡,苔薄,脉沉细。

中药处方:六味地黄丸、左归丸、右归丸、肾气丸加减。

② 血虚型

主要症候:经来量少,不日即净,或点滴即止,经色淡红,质稀,头晕眼花,心悸失眠,皮肤不润,面色萎黄,舌淡,苔薄,脉细无力。

中药处方:四物汤、归脾丸、八珍汤加减。

③ 血寒型

主要症候:经行量少,色黯红,小腹冷痛,得热痛减,畏寒肢冷,面色青白,舌黯,苔白,脉沉紧。

中药处方:温经汤、少腹逐瘀汤、生化汤加减。

④ 血瘀型

主要症候:经行涩少,色紫黑有块,小腹刺痛拒按,血块下后痛减,或胸胁胀痛,舌紫黯,或有瘀斑紫点,脉涩有力。

中药处方:血府逐瘀汤、膈下逐瘀汤、桃红四物汤加减。

月经过少的饮食调养

我们可以选用花生、核桃、大枣、桂圆、玫瑰花、红糖、豆浆、红豆、瓜子、胡萝卜、木耳、乌骨鸡、猪肝、羊肝、黑芝麻、豆沙、紫米、山楂等食物。中医讲究因人适治,选用上述处方或食物调养一定要咨询中医大夫哦。