

天寒腰腿痛? 给血管经络“解冻”

每逢寒潮降温,去医院看腰背痛、腿“痠”等毛病的人就明显增多。这些人普遍有这样的感觉:肩膀、腰背、腿脚像被“冻”住了一样,完全不听使唤。

在专家看来,寒冷不仅会冻脸冻手,还会“冻住”经络、血管,比如寒冷会导致血管收缩,使下肢的血供受限,导致腿脚不便。如果天一冻就出现腰腿痛等不适,可以试着先帮血管经络“解冻”。(摘编自《杭州日报》《广州日报》《上饶日报》)

天冷脚麻或是血管老化

寒冷的冬季,不少中老年人会发现腿部疼痛、酸麻,很多人会以为是年纪大了,肌肉骨骼老化受不得冷,实际上更多是因为下肢血管老化。浙江宁波市第二医院内科副主任医师冯荷莉说,受寒冷刺激,血管会收缩,血流变慢,血黏度增加。有些人的脚在冬天比平时更凉,严重的会出现

间歇性跛行。

“有些人腿脚发凉、发麻了,就以为想让脚多休息,或者坐着不动,这些做法是不对的,我们更提倡科学地走路锻炼。”暨南大学附属第一医院介入血管外科副主任医师张艳介绍,走路锻炼,应在能够承受的速度下尽量快走,如果越走越远,说明血管供血在改善。

久坐或是腰背痛诱因

严寒冬日,很多人选择蛰伏在家看手机、刷刷、烤火,一天下来,啥体力活都没干,反倒脖子、腰背酸痛起来。还有不少中老年人一到冬天,就会出现腰背发凉、酸痛、僵硬等症状,这主要是由于背部经络不通、气血不畅引起的。

要缓解这种腰背痛,应及时给经络“解冻”,最简单最常

用的方法是按摩。先沿着脊柱两侧进行按摩——当事人趴在床上,家人用手掌沿着脊柱及两侧(距离脊柱1厘米处)从上到下按揉10次左右。然后自行搓腰——将两手掌根紧按腰部,用力上下擦动,动作要快速有力,搓到发热为止。之后将两手搓热后,紧按腰眼处,这样做能疏通气血。

几个小动作预防腰痛脚麻

为抵御寒冷,很多人不得不待在室内,久坐成了不可避免的情况。

为了预防因久坐导致腰背痛、腿麻等,可坚持练习几个小动作,以此来抵消因久坐带来的伤害。

上举动作。坐椅子上,双手五指交叉,翻转手腕,掌朝上放在头顶上,连续上举15—30次。

双脚交替伸直。坐位,双手叉腰,一只脚放在椅子下,另一只向前伸直,两脚交替前后移动15—20次。

抱膝动作。坐位,双手抱左膝,使其尽量触及胸部,然后换做另一侧,每侧抱膝抵胸10—15次。

踮脚。坐了一段时间后,起身踮脚数十次,可以锻炼小腿肌肉,帮助恢复气血运行。



中药泡澡温经活血

在澡盆中用沸水冲泡5—10分钟,取出艾叶加水调至适宜水温即可沐浴。

葛根泡澡,可帮助镇痛、降压、降血糖,使关节更灵活。一般每次用葛根50—100克,加水熬汁,倒入浴盆,加水调至适宜水温即可沐浴。

需要注意的是,老人泡澡最好选择半身浴,这样水压较小,不至于压迫血管、心脏等。泡澡前,最好先用热毛巾擦一擦身体,加快血液循环,然后再慢慢坐进浴缸。此外,泡澡时间别太长,时间控制在20分钟以内。

骨质疏松不当回事,当心6种痛

骨质疏松是中老年人的常见病,当到了一定的年龄后,就会引发疼痛、骨折问题。中老年人身体耐受能力较弱,患上骨质疏松时,疼痛症状表现会更明显。

痛风? 腹痛? 其实是骨质疏松!

最近,一位湖南长沙的老年人由风湿免疫科医生介绍去看骨质疏松门诊。原来,她一年前就开始全身疼痛,经常是今天膀子疼,明天腿疼,后天背又疼了。她听说痛风就是这样,会一阵阵痛,一直以为是痛风,可吃了药也不见好。最近特别冷,她的疼痛愈发加剧、难熬,甚至晚上连觉都睡不好,这才到风湿免疫科就诊。结果医生告诉她:您这不是痛风,您这是骨质疏松引起的疼痛。无独有偶,一位湖南湘潭的老人腹痛数月,肠镜、胃镜等检查做了不少,可原因一直没查清楚。无意中查了骨密度和骨代谢指标,发现骨质疏松很严重,调理一段时间后,腹痛消失了。

出现6种疼痛,提防骨质疏松 骨质疏松会引发哪些部位的疼痛呢? 1. 骨质疏松会直接引发骨骼疼痛,这种痛感会逐渐加强,并影响到活动功能,严重者在非活动时也会有明显的骨痛。2. 患骨质疏松的老年患者通常会有牙齿疼痛的症状,令很多老年人错误拔牙,还会导致牙齿松动和脱落。3. 关节承压能力下降,老年人关节的烧灼疼痛感、刺痛感更明显。有关节炎的老年人,疼痛症状更剧烈。4. 很多患有骨质疏松的老年人在活动时会出现肌肉痉挛性、游走性疼痛。5. 骨质疏松会导致脊柱变形、脊柱骨疼痛不堪。6. 骨质疏松会令骨的韧性、力量变差,患者容易骨折,即使骨折愈合了,骨折痛也可能伴随终身。

骨科专家指出,60岁后,将近一半的人有骨质疏松的风险,然而超过

90%的人对自己患病毫不知情! 很多人出现严重疼痛、弯腰驼背、身高变矮、关节僵硬等,却毫不重视,直到发生脆性骨折、反复骨折才悔不当初。缓解骨质疏松,及时科学干预,刻不容缓。

补充复合骨胶原“胶”住骨钙 缓解骨质疏松、预防骨折,还在大量补钙? 你OUT了! 医学界认为,并不是单纯缺钙才引起骨折,更根源的问题在于复合骨胶原的丢失。钙、镁、磷是骨骼无机质营养主要成分,复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)是骨骼有机质营养的主要成分,因此复合骨胶原也被称为“骨中之骨”。我们日常补进去的钙,还需要在复合骨胶原的黏合作用下吸收沉积到骨骼中,才能真正修复骨骼组织,提高骨的韧性和硬度。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原是Ⅱ型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度,缓解骨质疏松、关节疼痛、骨骼僵硬、关节不灵活等问题,长期服用能强健骨骼,令骨骼柔韧不易折。央视“科技之光”和“走近科学”栏目多次做了专题报道。2007年2月,中国促进会骨病防治专委会授予其为“骨科专用产品”。2014年开始,和格复合骨胶原成为中国首批临床营养特膳食品,正式进入多家医院临床干预项目。

随着年龄增长,人人都可能发生骨质疏松,只是时间上有早有晚,明智的人懂得采用正确、科学的措施及早干预,让骨质疏松“刹车”。骨骼有机质营养——复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)是钙、镁、磷等骨质元素的黏合剂,也是骨质空洞的填缝剂! 为了骨骼强韧,建议及早补充。咨询热线 0731-84483088,13974837517。



长寿吃货钟情“肥宅快乐餐”

吃货、运动狂人,当这些词放在百岁老人身上时,你会惊讶吗? 在江苏南京玄武区卫岗26号小区,102岁的谢培大爱吃“快乐肥宅套餐”。虽然爱吃高热量食物,但他每天会运动至少四个小时来消耗热量。这样自律的精神让很多年轻人都自叹不如。

相比老年人在饮食上的谨慎,谢培大并没有诸多禁忌。冰淇淋、肉松小贝……这些年轻人喜欢的零食都是他的最爱。在谢培大的床头,放着许多巧克力。平日里只要兴起,他就会拉着女儿谢爱玲一起去麦当劳吃“快乐肥宅套餐”。

谢培大还是个不折不扣的“运动狂人”。他散步的习惯已经持续很多年,上午下午都要出门,每天起码要运动四个小时。“他喜欢出去玩,除非身体不舒服,否则不论刮风下雪、严寒酷暑,都不会中断。”谢爱玲说。

说起长寿的秘诀,谢培大和谢爱玲都坦言,可能与常年保持心情平和愉悦有关。“不要生气,一定要开心。”谢培大说,自己也想想不到能活到这岁数。“我就爱走路,出去玩就很有兴致。”(江苏南京 陈彦琳)



征集 为百岁寿星拍段短视频

如果您身边也有百岁寿星,欢迎将他们的生活故事、养生经验等写成文章。尤其鼓励大家为百岁寿星拍一段简短的记录视频,一经采用,稿酬从优。拍摄内容可以围绕寿星的闪光点、个人才艺、生活趣事等方面进行发散。

微信投稿更快捷,扫描二维码,添加编辑为好友,即可发送稿件、视频。



国医大师分享“冬藏”妙方

冬季万物蛰伏,人也应该学会“冬藏”,积攒起抵御寒冷、疾病的能量。

我今年已年近九旬,一年四季连感冒都几乎没有,靠的就是我为自己定制的“冬藏”方案。我虽然没吃膏方,但是会适当进补。前段时间我花500元买了支20克左右的别直参,切片保存好。从冬至开始,每天拿3克左右煮水连渣吃掉。只需连吃一周,就能起到补脾益肺、生津安神、补气固本的功效。现在,身边的不少老中医朋友都效仿我,还有不少处于亚健康状态的年轻人也向我学,纷纷表示身体状况有了明显改善。

此外,我养成了一年四季用冷水洗脸的习惯,至今已保持数十年。寒冷的冬春季节之所以感冒高发,受寒是重要的原因之一。而对身体的保暖,面部常被大家忽略,冷风迎面吹来,明明身上裹严实了,可还是容易着凉。用冷水洗脸,让脸部的毛细血管接受冰冷的刺激,日积月累,就是一种很好的耐寒锻炼。我把这种方法推荐给很多老慢支患者,他们用了后发病次数明显减少。不过,这样的耐寒锻炼不能一蹴而就,需要循序渐进,所以建议从夏天开始。(国医大师、浙江省中医院教授 葛琳仪)