

要长寿 不妨经常拉拉筋



中医认为,“骨正筋柔,气血自流”,气血通畅,则疼痛能消。因此,拉筋法的疗效,首先表现在祛痛。此外,通过拉筋还可以达到排毒的效果。

拉筋前最好先热身

为了拉筋可以达到最大的效果并确保安全,以下的原则是必须遵守的:

- 1.在拉筋之前必须先热身,比如说利用

小步跑使体温增加,使肌肉与肌腱处在备战的状态,如此拉筋效果会提高。

2.在拉筋时不要暂停呼吸,应该很缓慢及深深地呼吸。暂停呼吸,屏气凝神,会使负氧债增加,动作不协调,拉筋受伤的机会提高。

3.拉筋的动作要缓慢而温和,千万不可过猛过急。最忌讳平常拉不到的筋,为求速成而猛烈地急拉,或别人施加外力帮忙,一旦用力不当,就会造成伤害。

4.拉筋的程度是要到感觉有点“张力”或“酸”,但绝对不能到“痛”的程度。有“张力感”或“酸”,是肌肉感觉神经正确地反映出拉筋的成效。但拉到“痛”的感觉,离受伤的程度就十分接近了。

两种姿势的拉筋法

拉筋法操作很简单,在办公室或家里都能随时进行。

站位拉筋法:

- 1.站在门口,双手上举扶住两边门框,尽量伸展开双臂。
- 2.一脚在前,站弓步,另一脚在后,腿尽量伸直。
- 3.身体正好与门框平行,头直立,双眼

向前平视。

4.以此姿势站立3分钟,再换一条腿站弓步,也站立3分钟。此法可拉伸肩胛部、肩周围、背部及其相应部分的肌腱、韧带。

卧位拉筋法:

- 1.仰卧在床上,让臀部尽量移至床边缘。
- 2.腿自然弯曲向下,踩在地面上,另一腿伸直,尽量向胸前抬起。
- 3.可用双手扶腿,帮助其伸直,并向身前尽量压腿,到极限,坚持几分钟,然后换腿。

除了上面的方法以外,早起伸伸懒腰,做做伸展运动,在运动场上吊吊单杠,玩玩吊环,也都能起到拉筋的作用。

特殊人群拉筋要谨慎

需要提醒的是,凡有高血压、心脏病、骨质疏松等症及长期体弱的患者,一定要先请示医生,是否适合做这类拉筋。因为有筋缩的人在拉筋时一定要痛,忍受疼痛时会使心跳加快、血压升高;有骨质疏松的患者拉筋时容易发生骨折、骨裂;体弱者也可能因疼痛而晕厥,所以一定要避免意外情况发生。



求医问药

给婴儿补钙需注意啥?

问:我孙女儿三个月大,现在是人工喂养,请问给婴儿补钙需要注意哪些问题?

答:并非所有的婴儿都需要补钙,经医生诊断缺钙的婴儿才需要补钙,而且必须在医生的指导下适当补充。一般来说,人工喂养的婴儿如果每天能摄取700~750毫升的配方奶,钙的摄入量就是充足的,而母乳喂养的婴儿及配方奶喝得较少的大龄婴儿(如8~12月龄的宝宝),可以考虑在医生的指导下适当补钙。

小便疼痛是何因?

问:我今年56岁,最近排尿时总有疼痛感,不知是什么原因导致的,应怎么办好呢?

答:排尿时有疼痛感,可以根据疼痛出现的时间等特点,初步判断病因。刚开始排尿时就出现疼痛感,多为尿道炎引起;小便结束时才出现疼痛感,则膀胱炎的可能性较大;患者除小便疼痛以外,还有小腹疼痛、腰骶部疼痛或阴茎前部疼痛,应考虑前列腺炎。

治疗上应对症处理,如果是感染引起的,可根据化验、细菌培养等结果,选用敏感抗生素治疗;因前列腺炎引起者,则按前列腺炎治疗。

胃病患者能吃红薯吗?

问:我患有胃病,但是喜欢吃红薯,有时吃多了会感到不适,请问患有胃病的人可以吃红薯吗?

答:胃不好的人吃红薯易引起不适,容易出现烧心、胃胀、腹胀等症。建议患有胃病的人不要空腹吃红薯,可以搭配早餐或晚餐适量食用。还可以经常调换薯类品种,山药、芋头、土豆等可以交替食用。

健康贴士

留个方趾甲 预防甲沟炎

甲沟炎几乎都是嵌甲引起的,通俗地讲就是趾甲长到肉里,引发各种炎症。正常人不会出现这个问题,问题很容易出在鞋子上,而换种方法剪趾甲就能解决这个问题。

通常人们剪趾甲时是将趾甲末端和“肉”分离的部分剪掉,这样一来往往把趾甲剪成圆弧形,甲角也就对准了你的“肉”,一受挤压就会嵌入“肉”中,造成甲沟炎。建议修剪趾甲时,要留下两个角,让以前的圆弧形变成近似的方形。这样,甲角就留在了“肉”外,怎么受挤压都不会嵌入“肉”中了。

健康尽在生活小事中

身体健康与否与生活习惯密切相关,小到一个靠垫,大到家电清洁,都能对健康产生影响。

靠垫别太厚

靠垫一定要放在腰部且不要太厚,以10厘米厚的软垫为好。这样人体向后压时,正好能将靠垫压缩至5~8厘米,最符合腰椎的生理前凸;太厚则会造成腰椎的过度前屈,长期如此会引起腰疼。

炖菜时火别开得太小

在炖菜或煲汤时,有些人喜欢把火苗开得很小,以为这样可以节省燃气,其实这样做反而会容易引起漏气或者不完全燃烧,导致对身体不利。

要经常清洁家电

灰尘是电磁辐射的重要载体。如果不经常擦拭家电,那么,即使它们关掉了,电磁辐射仍然留在灰尘里,特别是带有显示屏的电器最好要经常擦拭。

不要依赖眼药水

长期使用眼药水会导致眼部局部抵抗力降低,泪液质量下降,引发干眼症。当感觉眼睛干涩、疲倦或不舒服时,最好是有意识地眨眼睛,使眼睛表面得到清洗,而不是稍有不舒服就滴眼药水。

农家美食

羊肉烩面



羊肉烩面是河南著名的特色小吃,深受人们的喜爱。其汤,浓醇醇厚;面条,鲜香

有韧劲;羊肉,鲜嫩酥烂。做羊肉烩面有三要素,面、料、汤。和面的时候要放一些盐,揉成团后醒20分钟,然后再揉10分钟,醒20分钟,反复3~4次,抻出的面条才有韧劲。其配料丰富,包括羊肉、粉丝、木耳、黄花菜、豆腐皮丝、海带、鹌鹑蛋等。最关键的是熬汤,选用上好的羊肉同羊骨架加上各种香料文火长年熬制,熬制汤白肉烂。

如此鲜香美味的羊肉烩面,在家里也可以轻松制作。至于熬汤,由于家庭条件有限,无法长久熬制,那么熬制2~3小时,羊肉酥烂,汤味香浓即可。

让老人开胃的七种饮食方法

老年人食欲消退,除了身体机能改变所致,药物、疾病、营养状态、环境或心理因素也可能使老年人对吃提不起劲。老年人或子女都应小心分辨,才能治本。

不吃不行,要吃又吃不下,相信这是许多老龄人士的困扰。到底有没有什么办法,可以让味觉衰退的老年人重振食欲,继续享受食物的美味呢?

关于这点营养学家的确有一套应对老年人开胃的七招技巧,让老年人在照顾饮食健康的同时,享受食物的美味。

1.勾芡淋汁好味道

一般来说,老年人的饮食应该少盐少糖。在这样的原则下,做菜时,先以少许的糖和盐调味,然后把调味较重的汤汁淋在菜上,或勾芡;也可以在水煮的食物上淋上汁再入口。这样甜味和咸味只浅浅铺在食物表面,不但可以满足舌头的欲望,也不必担心摄取过量的盐和糖。

2.代糖代盐保健康

另一个方法是以代糖和代盐取代白糖和食盐。这样既可满足甜食欲望,又不会威胁身体健康,其法也适用于有糖尿病毛病的老年人。此外,也可采用低钠盐和低盐酱,不过肾功能较差的老年人则不适合。色泽诱人的食物可以刺激人脑,引发进

食的欲望。

3.趁热食用味正香

食物香味的控制也很重要,因为香味有刺激食欲的作用。控制食物的温度,是锁住香味的重要步骤,所以食物必须趁热吃,或者上桌时才浇上热汤汁,都可以取得相当不错的效果。

另一做法是在食物中加入一些香味增强剂。这一类调味品,是以天然食物香气来源浓缩制成,不会刺激胃部,对因丧失味觉而厌食的老年人很有帮助。

4.良好环境助食欲

另外,也可从营造良好的进餐环境,加强食物的整体色调来提高食欲。色泽诱人的食物,或者特别花心思布置的餐桌、桌布等都可以刺激人脑,引发进食的欲望。

5.食物新鲜又卫生

此外,老年人的味觉、嗅觉不灵敏,对已腐败的食物,或不当化学物质的辨识能力都会减退。所以准备食物时,一定要注意食物的安全与卫生。

6.软硬适中才顺口

如果是吞咽问题,进食的速度就应该放慢,并调整食物来配合。我们可以在食物中掺

健康饮食



入剁碎的熟蔬菜,把水果捣成泥,但要避免滑溜和大黏稠的食物。稀薄液体也不适合,因为控制不当容易呛着。

7.多人共餐更好吃

至于有沮丧、压迫感和厌世等心理障碍的老年人,则多人一起用餐的安排应该有帮助。可以和邻近的老人一起用餐,或与家中老小一起吃饭。专家认为,热闹的用餐气氛,会改变老年人的心情,进而增加食欲。另外,也可要求医生开一些可以促进食欲的药物。

值得注意的是尽管香蕉的优点很多,但是肠胃较虚弱、容易胃痛闹肚子的人,都不适合吃。糖尿病患者和减肥者也要少吃。