

● 健康小知识

## 多练腰背肌 赶跑腰椎间盘突出

预防腰椎间盘突出症,腰背部的练习是人们最易忽视的,但又是极重要的,特别是患有腰椎间盘突出后,更应科学地训练而不是单纯的休息。

### 1. 力量练习

#### 仰卧挺髌

仰卧,两手交叉放在胸前,膝关节弯曲,两脚跟着地,然后腰部和臀部发力向上挺髌,然后慢慢放下。建议15个/组,3-4组/次。



仰卧挺髌

#### 俯卧超人

跪姿,手臂伸直,两手放在肩关节下方,腰背部保持平直和稳定,然后左臂和右腿慢慢伸出,做出类似“超人”动作,然后慢慢回到起始位置后,右臂和左腿再同时伸出。建议每侧10个/组,3-4组/次。



俯卧超人

#### 背肌“三夹”

俯卧,腰背部用力,两只胳膊向上举起(大拇指朝上),臀部收缩,两条腿向上抬起,其中两肩后部、左右臀部和两只脚后跟同时用力分别夹住。建议每组90秒,4-5组/次。



背肌“三夹”

### 2. 牵拉训练

#### 仰卧腰部牵拉

仰卧,两腿伸直,左腿屈膝并向胸部提起,同时右手抓住左侧膝盖并向左下压。保持两肘、头和两肩平放在地面上,保持25秒钟后左右交替。建议单边25秒/组,4组/次。



仰卧腰部牵拉

#### 跪姿腰部牵拉

手掌贴地面,上身和头部尽量贴近地面,臀部向后坐。建议30秒/组,4组/次。



跪姿腰部牵拉

以上所有动作可以进行每周3-5次训练,也可以根据自己的疲劳度进行调节。

据《快乐老人报》

# 蹲一蹲养肺强身

冬季是咳嗽的高发季节,传统中医学认为,天气干燥,肺部易受到伤害,而老人如果能坚持做肺部保健操,再结合养生调理,到了寒冬就会少得由肺部引发的疾病。除了以往常说的呼吸锻炼、注意饮食、适当按摩等方式,美国宾夕法尼亚大学医学院研究表明,蹲一蹲也能养肺。

人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势非常相像,这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。人在蹲着时,膈肌上抬,站起来横膈下降,会加大胸腔和肺的活动

范围,增加肺活量。在稳定血压、调整内分泌、促进肺部血液循环、促进人体新陈代谢等方面有积极作用。

下蹲动作虽然简单,但也有一定讲究,下蹲时将两腿分开,略比肩宽,自然站立;脚尖的方向基本是倒八字形,以脚的第二趾方向为准。下蹲时,膝盖的方向要在第二趾的延长线上,这样做起来比较自然,不吃力。躯干要保持笔直状态,臀部向身后撅起。

下蹲的速度大致是5秒钟1

次。下蹲时吸气,站起来呼气。锻炼的次数以1天做30次为宜。需要注意的是,下蹲时,最好不要深蹲,也就是说膝关节弯曲的角度不要小于60度,否则起身时很容易头晕眼花。动作也不要过猛,膝关节弯曲的角度可以由大到小,循序渐进。

但需要注意的是,患高血压、糖尿病的老人不能做下蹲运动,关节有问题的人也不宜多做。老人应根据自己身体状况,看是否适合做下蹲动作。

据《大众卫生报》

## 咳嗽久治不愈,试试古方“止嗽散”

很多人都遇到过这样的情况,一开始发烧头痛、咽喉肿痛、鼻流清涕、全身酸痛,这些感冒症状两三天就好了,但留下了让人烦恼的“咽痒咳嗽”,遇到冷热空气及刺激性气味加重,连续一周上医院打针吃药也无济于事,各种相关检查也没有发现明显异常。遇到这样的情况应该怎么办,中医有什么好的解决方法吗?

中医认为,这种普通感冒后的咽痒咳嗽,缠绵不愈,大多属于风邪袭肺、肺失清肃,虽服解表宣肺之品,但解表不彻底,或过早使用滋润止咳之品,如含川贝母之类中成药等,导致余邪闭门,未能散尽之故也。

中医有一首古方叫“止嗽散”,源于清代程钟龄《医学心悟》,由桔梗、荆芥、紫菀、百部、

白前、甘草、陈皮七味药组成,具有宣利肺气、疏风止咳之功效。主治风邪犯肺导致的咳嗽咽痒、咳痰不爽,或微有恶风发热、舌苔薄白、脉浮缓。临床用于治疗上呼吸道感染、喉源性咳嗽、过敏性咳嗽、支气管炎、百日咳等属表邪未尽、肺气失宣者。

“止嗽散”在药店可以买到,请按说明书服用。也可以在医生的指导下服用汤剂,一般剂量为:桔梗3克、荆芥6克、紫菀9克、百部9克、白前6克、甘草3克、陈皮6克,冷水浸泡10分钟,大火煎煮10分钟就可以服用了。

如果伴有遇冷咳嗽、鼻流清涕者,加防风6克、苏叶6克;咽喉微痛者,加银花6克、薄荷3克;久咳无痰者,加芦根6克、竹茹3克;久咳缠绵者,加五味子3克,乌梅一个。

据人民网

## 口渴难解小心甲状旁腺“过度兴奋”

李老有不停喝水的习惯,可是她不是因为口渴而爱喝水,反而喝了水之后还是极度的口渴。小李去医院做了全身体检,结果意外发现体内血钙升高、血磷降低,最后诊断发现,小李得的病原来是“原发性甲状旁腺功能亢进症”(简称原发性甲旁亢)。

广州市第一人民医院甲乳血管外科主任徐波介绍,甲状旁腺是人体一种重要的内分泌腺体,这种腺体一般位于脖子两侧,与我们的甲状腺紧密地“依靠”在一起。

一般情况下,每个人有4颗甲状旁腺,它们会“互相协作”,分泌

适量的甲状旁腺激素(PTH)来维持体内钙、磷代谢平衡。假如患上原发性甲旁亢,我们的甲状旁腺会出现“过度兴奋”的状态,它们大量分泌PTH,PTH使体内血钙水平升高,血磷水平降低,从而引发与体内血钙升高相关的一系列临床症状,比如肾绞痛、骨关节疼痛、骨质疏松及无法解释的精神神经症状如口渴、多尿等。如果不及及时治疗,血钙过高可以引起骨骼系统、泌尿系统、心脑血管系统、消化系统、造血系统不可逆的损害。对于症状明显的患者,手术是最主要的治疗方法。

据《广州日报》

## 离你最近的致癌物

### 黄曲霉素

黄曲霉素是我们所知的最强的生物致癌剂。它主要隐藏在发霉的花生米、变质的米饭、发苦的坚果、没洗干净的筷子、劣质芝麻酱中。

### 甲醛

甲醛可诱发口腔、鼻腔、咽喉、皮肤和消化系统的癌症。日本横滨国立大学的研究表明,甲醛的释放是一个缓慢而长期的过程。这一释放期长达10-15年,会对人体造成长期的、不可逆的危害。

甲醛超标的物品主要有这些:劣质仿瓷餐具、新家具等。尼

古丁香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有2000余种有害成分,除尼古丁外,还有苯并芘、亚硝胺等。

### 糖尿病第一危险物:

#### 高碳水化合物饮食

一顿饱餐后,随着营养物质的吸收,血糖值(血液中的葡萄糖浓度)很快升高,活跃的胰岛素只能把盈余的葡萄糖储存起来,时间一长,就造成了胰岛素相对分泌不足,血糖值越来越高。

### 高血压第一危险物:盐

“盐”与高血压密切相关。流行病学数据表明,每日钠盐增加5-6克,收缩压升高3.1-6.0毫米

汞柱。建议大家减少食盐的食用量,不要超过居民膳食指南提倡的标准,即每人每日食盐量应少于6克。也要少吃高盐食品,比如一些腌制的食物等等。

### 高血脂第一危险物:

#### 高脂肪、高胆固醇食物

肥胖的人、饮食油腻的人最容易得高血脂,因为他们所吃的食物中多为高脂肪食物,比如猪油、肥肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等,这类食物饱和脂肪过多,脂肪容易沉积在血管壁上,增加血液的黏稠度。饱和脂肪酸长期摄入过多,可使甘油三酯升高,并有加速血液凝固作用,促进血栓形成。此外,还有高胆固醇食物,如动物内脏、蛋黄等。

据《老年生活报》

● 妙招养生

## 五官保健操

### 眼保健

双目有选择地眺望远山、树木、田野等3分钟,再看手掌1-2分钟,交替看远看近,2-3次;接着做眼球各方向的转动,如向左或向右有节律地各转动30次;然后双眼做轮转眼眶,即双手拇指分别按压太阳穴,余四指半握拳,用食指第二指节轮转眼眶,手法轻重适度,以舒适为宜,20次;接着按压睛明、四白等穴,各穴位按揉15圈后,换按揉方向再做15圈。

### 鼻保健

首先搓动鼻翼,用双手的食指、中指指腹在鼻翼旁上下搓动12次,至鼻翼旁发热;然后用右手捏紧鼻翼,用力憋气30秒,感到耳后有胀感,闭气后做深呼吸,每3次为1组,共做3组;最后分别用双手手指摩擦鼻尖各12次。

### 耳保健

首先做提拉耳动作,即用双手拇指和食指分别拿捏提拉耳耳尖及耳垂各20次,使耳发热为佳;接着进行耳的按摩,方法是自上向下,揉捏耳轮至发热,约20次;然后进行耳根按摩,方法是用手食指和中指分别于耳根的前后从上向下按摩20次;最后做“鸣天鼓”,方法是以两手掌捂住两耳孔,五指置于脑后,用两手中间的三指轻轻叩击后脑部24次,然后两手掌连续开合10次。

### 口唇及舌的保健

交替做努嘴、咂嘴、咧嘴各10次,然后做舌在口腔中的正反方向转动各15次,及舌的伸缩各15次。

### 牙齿的保健

每天早晨刷牙后叩齿,上下牙有节奏地叩咬36次;另外,坚持早晚刷牙和饭后漱口的习惯,保持口腔卫生。

三九养生堂

● 温馨提示

### 速效救心丸要坐着吃

硝酸甘油和速效救心丸都是心绞痛的救命药。硝酸甘油是心绞痛急性发作的首选,一旦有胸闷、心前区不适、左肩酸沉等症状,应立即舌下含服,给药2-3分钟起效,5分钟达到最大效应。速效救心丸最好坐着吃,开始一般用4粒,可用牙齿咬碎后再含到舌下,起效更快。

### 手掌脱皮慎用肥皂

若手掌总是脱硬皮、开裂,开裂处很疼,可能是剥脱性角质松解症,建议患者不要撕脱快掉的皮,要加强保湿,可口服复合维生素B、维生素AD胶丸,外涂维生素E尿素软膏、尤卓尔软膏,药膏每天外涂3次,可用手揉一揉促进吸收。避免肥皂刺激,少洗浴。

据《文摘报》