

晨起关节僵硬做做“手操”

不少老人晨起后出现关节僵硬、活动受限,稍活动后,症状会缓解,甚至消除。医学上把这种现象叫晨僵。晨僵常见于类风湿性关节炎、风湿性关节炎、皮肌炎、硬皮病等病,其中,类风湿性关节炎的晨僵最为显著。此病目前尚无法根治,但通过练习“手操”,可改善晨僵。“手操”分三部分,共20-30分钟,每日2次(晨起、午睡后各做一次)。

预热及按摩

两手搓至掌心有热感后,用手掌按摩对侧手的腕关节、各手指关节,每个关节可按摩2分钟。

指关节活动

①握拳运动:握紧拳头时,弯曲手指应尽量弯曲,伸直手指时,也尽可能放松。做30次,关节活动开后,可适当增加次数。

②压指运动:将一只手掌心向下平放于桌面,另一只手掌根

部交叉垂直压于前一只手的手背上,轻轻向下加压,直至桌面上的手指伸直;每次手指伸直后保持10秒,双手交替5次。

③对指运动:将拇指尖和食指指尖相对,然后尽量伸直五指并外周散开,按中指、无名指尖和小拇指的顺序做来回交替运动,每次持续1分钟;可单指进行,也可双手一起进行。如单手完成有困难,另一只手可协助。

腕关节活动

①压掌运动:双手掌面相合,手指自然交叉,一只手轻轻用力压另一只手,向上背屈、向下弯伸交替进行。

②旋转运动:腕关节正反向慢旋转各5圈。

③开门运动:前臂平放于桌面上,手掌心向上,在上臂不动的情况下,翻转前臂使掌心向下。

据《快乐老人报》

健康小知识

果蔬泡太久会更脏

用淡盐水长时间浸泡果蔬不可取。果蔬表面有时会有少量农残,而农残的主要成分是有有机磷,这种物质不溶于水,浸泡不起作用。

有科学研究显示,随着浸泡时间的延长,果蔬中农残量呈先降后升的趋势,大约10分钟时达到最低,浸泡时间一般以10分钟为宜。浸泡时使用温水要比冷水效果好,浸泡后再用流水冲洗干净即可。 据北青网

按揉承山穴 缓解腰酸腿疼

经常按压承山穴,可舒筋活络、壮筋补虚,对缓解腰背疼痛、腿疼转筋、小腿痉挛等效果良好。在缓解肌肉紧张的同时,消除疲劳感。平常可坐在椅子上自我按摩,也可躺着由他人操作,每日1-2次,每次10分钟左右。孕妇、大失血、久病体虚的人不适合按摩此穴。 据《西海都市报》

教你一招

小动作能治病

谷雨过后,雨水渐多,这会让很多人的外出锻炼计划泡汤。其实,可以选择在室内做些简单的小运动。

常弹脑治耳鸣

坐在床上,两手掌心分别按紧双耳,食指、中指和无名指轻轻弹击后脑壳,每天早晨弹3-4下。能有效缓解疲劳,防头晕,治耳鸣。

施猫蹲强腰背

趴在床上,撑开双手,把臀部翘起,像猫儿一样拱起脊梁,用力拱拱腰,再放下臀部。反复十几次。能锻炼腰背、四肢肌肉和关节,有助防治腰酸背痛和心脑血管疾病。

多拍手防痴呆

十指是经络交会处,拍手能促进手指血液循环,防治老年痴呆,因为气血全都到末梢了。

捏腋窝缓衰老

双手交叉在胸前,相互捏相反方向的腋窝,运用腕力带动手指,有节奏地捏腋下肌肉5分钟。早晚一次,可舒经活络,延缓衰老。

常张嘴醒头脑

坐在椅子上或床上,嘴巴轻松、有节奏地张合,持续50次,约1分钟,早晚各一次。张嘴带动了面部肌肉,加速血液循环,使头脑清醒。

多握拳增体力

将双手紧握成拳,全身稍稍用力,然后放开,重复50-80次,早晚各一次。此动作对于精力不集中者尤其有效。能增强体内脏器功能,使人的体力倍增。 据《东南早报》

哪些时刻最该喝水 起床后

早晨起床后适量多饮些水,可补偿夜间水分的消耗,对预防高血压、脑溢血、脑血栓的形成也有一定的作用。

三餐前约1个小时

餐前约1小时空腹喝水,可使水分补充到全身组织细胞,供应体内对水的需要,保证分泌必要的、足够的消化液,来促进食欲,帮助消化吸收,同时可以不影响组织细胞中的生理含水量。

上午、下午工作间休

工作期间喝水,可以补充由于工作流汗及经尿排出的水分,而且体内囤积的废物也会因此顺利排出。

晚上睡前

睡前不能喝太多水,否则频繁起夜会影响睡眠,但也不能不喝水,应该抿两口再睡觉。可以降低发生脑血栓的风险。此外,老年人睡前最好在床边常备一杯水,感觉口渴需马上喝几口。

开空调半小时后

空调房内空气干燥,容易造成人体水分流失,鼻腔等处黏膜过干,甚至引发支气管炎。因此,在空调房逗留超过半小时以后,就要及时补充水分,白开水、矿泉水、柠檬水等即可,水温以40℃左右为宜。

洗澡后

很多人洗完澡会觉得渴,端起一杯水一饮而尽。殊不知,洗热水澡后,身体受热血管扩张,血流量增加,心脏跳动会比平时快些,喝太快会对健康不利,尤其是老人,应该小口慢速喝下一杯温水。 据《家庭医生》

警惕血压“过山车”

在温暖的春夏季节,不少高血压病人会发现自己的血压反而难“管好了”,纷纷找医生支招。高血压患者近期应密切监测血压,如有不适及时就医。注意根据一天内的气温波动增减衣物,预防流感和感冒。通常人的血压在清晨时最高,在这时服降压药最佳。作息黑白颠倒的高血压患者,血压峰值可能在傍晚才出现,这就需监测24小时血压,并由医生判断服药时机。 据《长沙晚报》

熬夜后晚起 同样有害健康

有人认为,虽然自己睡得晚,可是起得也晚,所以总的睡眠时间并不短,对身体没有什么损伤。这种想法是错误的。研究证实,熬夜后即使第二天晚起,仍然无法达到早睡时的睡眠质量。而且白天和夜间相比,褪黑激素这种日夜节奏相关的激素分泌水平不同,而这种激素影响着免疫系统的功能。

据《医药养生保健报》

多踮脚养护肾气

踮脚尖在古代就早已被运用,原称“敦踵法”,新出土的西汉初期的《引书》中就有“敦踵以利胸中”和“敦踵,一敦左,一敦右,三百而已”的记载。

踮脚尖可养护肾气。具体做法是:踮着脚尖走路,或者把足尖翘起来,用足跟行走,这两种踮脚走路方法可交替进行,次数和间隔时间根据自身情况控制,循序渐进。 据《人民政协报》

阳虚体质者 多穿件衣服

阳虚体质是一种很常见的体质类型,这类人多形体肥胖、四肢冰冷,畏寒怕冷、大便多溏、小便清长、精神萎靡。改善阳虚体质,可在春、夏、秋季的早晨慢跑20-30分钟,微微出汗最好。中医有一句话叫“寒者热之,热者寒之”,阳虚体质的人要永远比别人多穿一件衣服。人家穿半袖,你就穿长袖,人家穿单裤,你穿秋裤,多加一层。 据人民网

嘴唇干裂涂点眼药

对付嘴唇干裂,涂眼药膏比润唇膏效果好。市售的润唇膏,主要成分是凡士林,而眼药膏,如红霉素眼膏、青霉素眼膏等也有大量的凡士林,且眼药膏成分较单一,可用于眼部,刺激性较小,红霉素眼膏还有消炎杀菌功效,对于干裂、有破口、会流血的嘴唇,红霉素更有效,且价格更实惠,对于小孩同样适用。建议用剪刀处理翘起的唇皮。 据《家庭保健报》

练习肌肉收缩治落枕

落枕发生,首先要保护患处,减少活动。落枕后的急性期要尽量减少活动,切勿用力扭头抵抗僵硬的颈椎,避免导致颈椎损伤,产生更严重的后果。

其次可以热敷。落枕过了24-48小时的急性期后可以热敷。将毛巾微微湿水,用塑料保鲜袋包裹后置于微波炉中加热2分钟左右,取出后隔一层衣物热敷患处10-15分钟,一天内重复热敷2-3次。温热可以缓解局部肌肉的痉挛,改善组织血液循环。 据《大众卫生报》

饭后按摩面部助消化

明代医学家龚居中所著《福寿丹书·安养篇·饮食》里提到饭后要做的三件事能帮助延年益寿。

首先,饭后先用茶水漱口。然后是按摩面腹。饭后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有助于消化吸收。具体做法是以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。按摩面部,能够促进唾液分泌。唾液除了湿

润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。

方法是两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。最后一步,饭后百步走。 据《北京晚报》

吃得快比吃得油 更易令人长胖

很多人认为,吃什么和吃多少是决定胖瘦的主要原因,但其实不然。最近,日本一项研究表明,与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比,吃饭过快更影响体重。

尤其是晚餐,不能吃得太快。如果嚼三五下就咽肚,会加重胃肠负担,还不利于吸收。每一口咀嚼不应低于20次,吃一顿晚餐的时间至少要20分钟左右。 据《保健时报》

推拿要“见好就收”

推拿有治疗、预防、康复等多重功效。它无需吃药,不扰乱人体的生理功能,是很理想的祛病强身的办法。然而如使用不当,它也会产生不良后果。

适度推拿可以缓解肌肉和筋膜的紧张,消除肌肉酸痛,但推拿力量过大,容易造成软组织损伤、挫伤或皮下出血。

患者或许在短时间内感到比较舒服,但数小时后,酸疼又会出现。反复推拿,反复损伤,恶

性循环,推拿力度越来越大,肌肉酸痛也越来越严重。另外,大力推拿会使肌肉发生水肿,破坏脊椎的稳定性,加速椎间盘退变突出,加快病情进展等。所以,患者不要盲目地去做推拿,也不要认为手劲大、手法重、推拿时间长的推拿师就是技术好。

另外,长期重手法刺激会使人对推拿产生依赖性。人长期做推拿,肌肉反应迟钝了,推拿就显得越来越不管用了。

需要推拿的人若每日推拿1次,每次20-40分钟,连续推拿10-20次后,应休息7-10天再继续下一个疗程,最多做3个疗程,以后改用其他疗法。

随意接受非正规推拿还可能存在发生严重损伤的风险,推拿师颈椎旋转、侧扳等手法不当会造成机体损伤甚至瘫痪等。

提醒读者:按摩首选医院推拿科或正规、专业的按摩场所,千万不能到没资质的小店乱按摩。 据《家庭医药》