

网传的“养生鸡汤”靠谱吗？ 65岁后，这八个动作会“要命”，真的吗？

今年朋友间微信上传的“养生鸡汤”继续猛烈，如65岁后，这八个动作会“要命”：猛回头、扭腰、弯腰够脚面……这些日常生活中、及锻炼时常做的动作，竟然会给身体带来“要命”的伤害，真的吗？

同济大学附属同济医院骨科副主任医师孙业青提醒，任何突然用力或发力过猛的动作，都可能对关节、肌肉、韧带，乃至血管造成损伤，因此做任何动作都宜慢不宜快。尤其老年人骨关节都存在不同程度的退变，要以养护为主，加以适度锻炼。但运动是把双刃剑，运动得法会让身体更健康，不得法却会适得其反。特别是老年人要根据自身的身体状况来选择适合的运动方式，切不可盲目锻炼。

吴瑞莲

快速转头→加重颈椎病

长期伏案者易出现颈部肌肉韧带的劳损，定时活动颈部，可以增强颈部韧带的血液供应，增强弹性。但若按一方向快速转头，就可能造成肌肉损伤。尤其那些原本脑血管状况不佳的老年人，快速转头可能会致头晕，若本身还患有颈椎病，甚至加重病情。

■温馨提示：脖子累了不妨试试“米字操”。米字操是以头顶或下颚为笔头，用颈部作笔杆，朝八个方向活动，分别是左、左上、上、右上、右、右后、后、左后、左。动作要标准，求慢不求快，做操时如出现不适，应停止进行。

弯腰够脚面→拉伤韧带

“双腿直立，然后弯腰用双手够脚面，这是常见的热身动作，可以用来放松韧带、活动腰部。”但是，人在

上了年纪后，容易出现腰椎骨质增生，如仍盲目弯腰够脚面，易造成韧带撕裂，甚至会对脊柱、肌肉等也造成不良影响。

■温馨提示：运动前热身必不可少，但可通过活动腕关节、踝关节，或快走几分钟及适当活动腰部来代替弯腰够脚面。

仰卧起坐→心脑血管意外

仰卧起坐属于肌肉力量训练，能有效锻炼腹部肌肉，让腹部更结实。但仰卧起坐幅度大、频率快，会增加腰椎部负荷，让老年人本来退变的椎间盘进一步损伤，还可能因此出现体位性低血压，甚至发生心脑血管意外。

■温馨提示：无论做什么样的运动，不过量、不超承受能力、不爆发、不迅猛地开展才是关键，老年人要根据自身的身体状况来选择适合

的运动方式，切不可盲目锻炼。

躯干扭转→扭伤、摔倒

从身体的一侧，以腰部为轴心，尽可能旋转到另一侧，这个动作对提高身体柔韧性有一定好处。但老年人腰椎活动度下降会导致其灵活性不足，继而增大腰椎的损伤风险，也可能因身体不平衡导致摔倒。

■温馨提示：如老年人想做这个动作，可以躺着或坐着进行，切忌转腰太快。

爬楼梯→加速关节退变

爬楼梯或爬山属于负重运动，腰部以下关节都要承受身体重量，而膝盖受力最多。当身体爬阶向上时，膝关节承受超过本身体重3到4倍的压力。长此以往，易加速关节退变。

■温馨提示：锻炼大腿肌肉可增加关节稳定性，从而减缓骨关节老化。建议老年人可平躺在床上，将膝关节伸直，在非负重条件下，将腿逐渐抬高至离床20-30厘米，并坚持住几秒，重复30-50次。

站着穿裤子→摔倒

由于韧带和关节已出现不同程度的老化或病变，老年人站着穿裤子或穿鞋，单腿站立时容易跌倒，甚至造成骨折。

■温馨提示：老年人穿裤子或鞋袜时，可坐在椅子或床上。

弯腰取重物→闪腰

弯腰提取和搬运重物时如不注意姿势，易造成腰骶部损伤。直膝弯腰提取和搬运重物会在无形之中加重腰背肌肉、韧带的负担，造成损伤。

■温馨提示：若要取重物，可遵循“三步走”原则：先将身体向重物靠拢；屈膝、屈髋，用双手把物品拿稳；伸膝伸髋，将物品拿起。取重物时尤其注意不可突然用力或猛烈用力，以防腰椎及肩部受伤。

倒着走路→摔倒

很多人认为倒着走路能保持身体挺直，锻炼身体平衡性。殊不知，老年人的平衡性、视力、反应能力都有所下降，倒着走反而极易绊倒或

失去平衡而摔跤，造成脊柱和髌、膝、踝关节意外受伤。

■温馨提示：正常的快走就是最好的运动方式。如坚持要倒着走，一定要找人少、车少，路面平整的安全地段，且有人在后面随时提醒风险。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



齿常叩、腹常揉、脚常搓 这样养生有用？

高媛

发常梳可缓解头痛、耳鸣；日常运可缓解眼睛疲劳；齿常叩、漱玉津则可强健脾胃……网上一直流传着林林总总的养生方法，真的有用吗？上海市第七人民医院治未病科副主任医师盖云表示，这些方法均为安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术，是中医的重要组成部分。若能正确使用不仅可加强体质，且对很多慢性疾病都有很好的防治作用。



针对方向揉，若需缓解腹泻则为逆时针，动作轻柔，勿需太大力气。此动作可加强血液供应，帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

揉腹同样适用于小儿科。小儿发烧，睡眠不好时，家长可将双手搓热，隔着衣服将手放置肚脐上方，随着小儿呼吸缓缓上下动作半小时，不要过度剧烈，此举还可促进小儿生长发育。

六、常散步

俗话说“饭后走一走，活到九十九”。散步是生活中较常见的养生方法，但冬季散步有讲究。首先由于饭后血液集中供应胃肠道，此时散步，会导致血液供应不足，因此，应在饭后半小时后再散步。其次，冬季寒冷，老年人散步要注意保暖。有脑血管等疾病患者在过于寒冷的天气，应避免外出防止血压波动过大病发。散步应维持较慢的频率，不要快走或奔跑，以微微出汗为宜。

七、脚常搓

先擦脚心涌泉穴，其后由涌泉穴向下按摩，再搓至脚趾，循环往复，对于慢性病的防治有一定效果。脚底集中了全身器官的反射区，经常搓脚可以强化各器官，对身体有益。在搓脚前还应泡脚二十分钟，需注意让热水没过脚踝，可使搓脚效果更佳。但糖尿病人、血管病人不宜泡脚。

此外，盖云医生还推荐低头族、久坐族可尝试以下两种锻炼小方法：首先是贴住墙根，踮起脚尖，维持一分钟左右，坚持下来可缓解头晕等状况。其次可选择坐姿进行锻炼，微微绷紧身体，脊柱伸直，以四十五度角仰望，同样维持一到两分钟时间。

生活中有这样几种“病”不用治 是真的吗？

叶雪菲

无症状心脏早搏不需治疗

上海交通大学附属第一人民医院心内科主任医师刘少稳介绍，室性早搏是最常见的心律失常，但早搏并非都由疾病造成，情绪紧张、激动、焦虑，大量饮酒、吸烟、喝浓茶，甚至便秘皆可引起早搏。但多数人无不适的症状，或仅仅感到心“咯噔”一下，或心脏扭动一下等感觉。一旦这些诱因被拿走后，早搏也随之缓解或消失。

医生一般会根据年龄、早搏多少、有无基础心脏病以及症状的有无和轻重决定治疗方案。通常24小时数千个早搏、无症状，无需治疗。但频发性早搏多频也可诱发心肌病、心衰，且频率越高，风险越大！正常人24小时总心跳大约在10万次，当早搏心跳数大于总心跳数的10%或20%，就需密切关注。

骨刺是人体骨骼的正常衰老

上海市中西医结合医院推拿科副主任朱炯伟指出，骨刺也称骨质增生，属中医的痹病、历节风、骨痹等范畴。有人认为“骨刺是一种疾病，一定要治疗，能手术摘除最好。”这种想法不完全正确。骨质增生的本质是人体骨骼的一种“衰老”现象，是正常的生理现象。随年龄增长，人体的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改

随着现代人生活水平的提高，人们的健康意识越来越强。生活中“小病乱投医”的人实在不少，有些人甚至会在别人的鼓动下，对不是病的生理表象进行过度用药和治疗。到底哪些“病”是不需要过度担心和治疗的呢？专家提示，以下常见的四种疾病，无须过于担忧、过度治疗，但也应引起警惕。

变，使脊柱和关节的平衡遭到破坏，出现脊柱和关节的不稳定。机体为了适应这些变化，恢复新的平衡状态，就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积，减少骨骼单位面积上的压力，使脊柱或关节更加稳定。

可以说，骨质增生现象是生理代偿性改变。如脊柱和关节的骨质增生不发生肿胀疼痛时就不需要治疗；当骨质增生发展到一定程度，增生的骨质累及神经和血管以及骨质增生造成了局部组织无菌性炎症，导致关节的肿胀疼痛而影响生活时就必须积极治疗。

普通感冒多喝水休息可自愈

复旦大学附属华东医院呼吸

科主治医师李敏静认为，许多人所说的“感冒七天好”的说法是指：病毒引起的感冒，人体自身的免疫力是可以对抗的。如果不用药，一般人一个星期也可自愈。因此，在国外，医生对于普通感冒的病人，一般不给开药，仅建议他们回家休息，多喝水，等待感冒自愈。

但是如果高烧不退或出现支气管感染症状，就需用药治疗。如单纯迷信不吃药，延误病情，易引发众多并发症。而对于流行性感冒或其他细菌感染，还是应及时就医，避免病情加重，贻误最佳治疗时间。

一般便秘只需改善生活习惯

上海市长宁区天山中医医院内科副主任医师田芸表示，便秘并不仅指大便“干燥”，还包括排便次数减少(少于每周3次)，或排泄物干质坚硬，排出困难，或感觉排便不净。一般来说，便秘的产生主要是由于不良生活习惯，只有改掉这些坏习惯，才能阻止便秘“找上门”。饮食过于精细、膳食纤维的摄入量的减少，会使肠道蠕动缓慢，造成排便不畅。

不定时排便也是原因之一。有便意时，因手上有急事，暂时忍住，可等事情完成，便意也没了，自然就不去排便了。若太长时间没有排便，便秘问题严重，还是应及时前往医院进行检查。