



天气转冷市民锻炼热情“升温” 别让社区健身器材“伤”了你

◆ 吴瑞莲

每天锻炼半小时却致肩袖撕裂

明明做的是自己力所能及的活动，怎么就受伤了呢？得知自己出现肩袖撕裂后，年过七旬的张老伯困惑不已。原来退休后，老人就成了小区健身器材锻炼达人，在各类器材中尤其喜欢上肢牵引器。“之前我总感觉肩关节酸痛，锻炼后明显舒服多了，所以每次我总会着重锻炼上肢。”怎料，半个月前的一天，老伯锻炼后回家便感觉右肩有些隐隐作痛，直到上周，疼痛愈演愈烈，前往医院检查后发现因为不恰当的运动导致了肩袖撕裂。

据了解，临床上有不少像张老伯这样的患者，他们大多有肩膀疼痛史，就误以为自己患了肩周炎，想通过运动来缓解。事实上，肩周炎与肩袖损伤是两种不同的疾病，肩袖损伤若不治疗或者以错误的方式锻炼，只会越来越糟。纪清主任表示，在运用小区内的上肢牵引器进行锻炼，如果方法不当，则很难锻炼到肩关节，而有些老人一心求快，锻炼方式不正确，很容易导致拉伤。

老人健身先和器械“对对眼”

小区的健身器材大多比较简单，但纪清主任认为，“会用”的人并不多。例如，太空漫步机虽然操作简单、动作省力，但是老人柔韧性较差，锻炼时如果运动幅度过大，有可能加重关节磨损。“如果频率过快，危险系数将更高。因为老年人平衡感不好，容易重心不稳，摔下来造成骨折等损伤，所以腿脚灵活度不够的老人最好不要选用。”纪主任指出，每一个健身器材都有其锻炼的针对性，对一些特定人群来说是“禁区”。

纪主任提醒，老年人的体质千差万别，肌

太空漫步机、立式旋转器、转体器、蹬力器……几乎每个小区都有一块健身“自留地”。虽然近来天气转冷，但却丝毫影响不了市民的健身热情，每天早晚仍有不少人坚持锻炼。然而这些健身器材一旦使用不当，很可能成为“健身杀手”。日前，由新民晚报社等主办的 2016 年第 30 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，上海中医药大学附属市中医医院推拿科主任纪清主任医师提醒，并非所有的健身器材都适合每一位老人，如果使用不当容易发生运动损伤，因此老人要根据自身情况，征求医生的建议后，合理选择适合自己的项目及强度。

肉、骨头、力量都不适合做太激烈的运动，尤其对于高血压及心脑血管疾病患者来说，剧烈运动容易导致血压突然升高，诱发心脑血管事件。因此不管选用什么样的锻炼器材、方式，锻炼时动作幅度都不能太大，在自己能承受的范围量力而行，以免受伤。另外，运动前一定要做 10 至 20 分钟的热身运动，如伸展上肢、扭动头部、左右摆髋、蹲起运动和活动膝关节等。老年人出门早锻炼前也应补充一下能量，并且可以推迟一点出门早锻炼的时间。

中老年人“拍打拉筋”需谨慎

近年来，“拍打拉筋法”在中老年人中广为流传，号称能治疗心梗、糖尿病、妇科病等，事实果真如此吗？纪清主任对此表示，对于膝关节病患者来说，适当地在膝四周拍打拉伸肌肉，可能会在一定程度上缓解疼痛，但不同疾病的康复、运动手段仍需因人而异。他强调，患有心脏病、高血压、慢性关节疾病的老人，应该征求医生的建议后，再考虑锻炼、养生的方法。

随着气温的走低，一些患有膝关节骨性关节炎的病人开始犯愁了，患病的膝盖变得疼痛难忍。纪主任建议这些患者可常做膝关节

无负重锻炼，如坐位伸膝，即坐在椅子上将双足平放在地上，然后逐渐将左(右)膝伸直，并保持直腿姿势 5—10 秒钟，再慢慢放下，双腿交替进行，重复练习 10—20 次。另外也可尝试空蹬自行车法，患者需平卧，两手自然放于身体两侧，两腿交替着缓慢向空中 45 度方向蹬，如蹬自行车状，如此重复练习 30—50 次。想知道专家现场针对高血压、颈椎病人群还支招了哪些实用养生操吗？赶快关注“新民健康”微信公众号吧！

天气寒冷中老年人小心迎风流泪

小雪节气后，气温呈逐渐下降趋势，近日，许多市民因未及时保暖而纷纷“中招”感冒。上海爱尔眼科医院泪道病专家范金鲁主任介绍，寒冷的冬季是泪道病高发时期，泪道病患者此时流泪状况会加重。

范主任说道，人们目前对于泪道病的了解仍显不足，很多患者一经确诊，却因惧怕手术而让医生开药。他们认为倘若用药效果不理想可以再手术。其实泪道病是一种不可逆病变，泪道一旦发生阻塞，只有接受手术治疗才能痊愈。

“泪道就像是眼睛的下水管，水管堵了，

水和其中的杂物流不下去，久而久之就会腐烂发霉，泪囊也会感染发炎。此时即使疏通水管，可感染物依然没有清除，还会发出难闻的味道。”范主任提醒，泪囊若发生炎症，不宜采取激光和插管术，需待炎症消失后方可治疗。这时，需从“污染”的源头清除感染物，然后开辟一条新的泪道，让泪水顺利流入鼻腔。而鼻腔镜泪囊造孔术就是这样在泪道与鼻腔之间再造了一个新的泪道，让眼泪通过“新泪道”进入鼻腔的同时，也解决了泪道堵塞、急慢性泪囊炎，并杜绝了复发的可能。

范主任提醒，随着年龄的增长，辅助泪道完成作用的眼轮匝肌功能也会相应减弱，可导致泪道的收缩功能减退，引发功能性溢泪，出现经常流泪的症状，所以老年人更应警惕泪道发生疾病，发现流泪症状应引起重视，尽早就医。



近来，各大医院的膏方门诊十分火爆，是否人人都能吃膏方？第31期新民健康周周讲将告诉你膏方进补时需要知道的那些事。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

烂牙、牙松、缺牙，吃饭太折磨！哪能凑合过？

吃了多年“半流质” 终告别缺牙痛苦

全城大型爱牙活动献礼超值爱牙礼包，原九院种植专家现场面对面宣教

◆ 叶雪菲

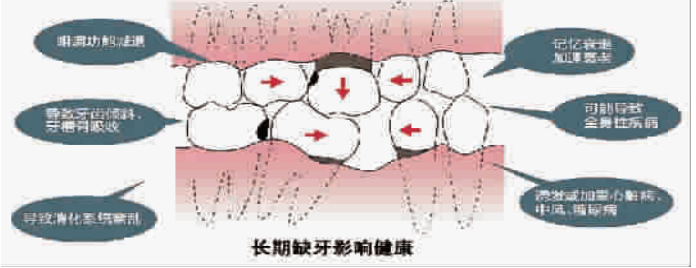
“牙齿掉了越早解决越好，否则解决难度越大，花费精力、时间和金钱越多，吃了那么多年的‘半流质’食物，现在终于能吃上正常的饭了，早知道可以用个个性化新方式处理缺牙，就不用走那么多冤枉路喽！”

五十岁过八十岁生活

● 残根烂牙、吃饭费劲，你是否还在忍受？

“早在十年前，牙齿就一颗接一颗地掉。现在吃饭时，没有对咬的牙齿，什么都嚼不动。不管是肉还是青菜，都只能煮到软烂；有时牙龈疼得厉害，甚至得用榨汁机把食物打碎再喝下去。”

很多中老年人，由于年轻时医疗卫生条件差，口腔保健意识不到位，到如今本是该享清福的年龄，缺牙却让他们苦不堪言。都希望晚年能拥有健康的体魄，如今却落得一日三餐食之无味的尴尬境地。缺牙患者急切地想要处理好自己的牙齿，然而苦于一些处理方式异物感太强、摘取清洗繁琐；或是苦于要磨掉好的牙齿来做借力，本来好牙没剩几颗，



要磨小好牙且增加好牙负担真是心疼。如何才能全面解决缺牙老人的种种担心？

快捷舒适解决吃饭咀嚼难问题

● 只有经历过，才知道选对方式多重重要

“干脆就这样囫囵吞枣式地吃东西算了！”在没有寻找到更好的方式时，很多老人一度想放弃处理缺牙，勉强吃下食物，消化吸收不好，身体也日渐虚弱。

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申表示，在医学科

技日新月异的今天，新的缺牙处理方法给这些缺牙老人点燃了希望。它凭借优异的仿生性能，持久耐用、咬合完美、快捷无痛等特点，使中老年人在选择缺牙处理方法时，不用再担心咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题，更能保护邻牙和牙槽骨，维持牙龈形态美观。

无论是坚硬的核桃、排骨、苹果，还是软糯的汤圆、粽子、菜饭团，通过新的方式处理缺牙后，老年人都可以轻松享用，回到想吃就吃的年轻态，完全不用担心塞牙卡牙、粘牙和假牙误吞。早日处理缺牙，改善中老年吃饭不香、胃口差、营养不良，提升生活品质！

讲座信息

全城大型爱牙活动再掀热潮 招募50位缺牙患者 种植专家王申面对面宣教

由新民健康发起的大型爱牙爱心活动，吸引了众多市民的参与，本周特别邀请上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家与缺牙读者面对面互动，分享缺牙经历，全面剖析各类型缺牙处理方式。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况，均能报名参加，名额仅限 50 位！

活动内容

1. 原九院种植专家面对面宣教互动
 2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
 3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线
- 限时预约，额满为止！

报名方式

报名热线：
021-62476396
或编辑短信“牙
齿+姓名+联系
方式”发送至
18121287952

特邀专家简介



王申 交大医学院口腔医学硕士；2003 至 2013 年任职九院口腔种植科；国际口腔种植学会(ITI)会员；中华口腔种植专业委员会会员；瑞士 straumann 种植培训讲师；上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员；专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗。



扫二维码报名即获精美礼品