

拍打经络好处多 掌握技巧很重要

在公园的清晨或傍晚,经常可以看到有老人拍打身体各个部位,或者几个老年人聚在一起,互相拍打,这是老人进行经络拍打养生的常见场景。经络拍打作为一种传统的养生方法,近年来在老年人群中备受欢迎,被认为具有多种好处,但医生也提醒,老年人在进行经络拍打时需掌握适度原则,避免过度造成身体伤害。

本报融媒体记者 宋云层

“人体有很多的经络,经常拍打能够促进全身的血液循环,防止经络不通,有利于身体的健康和养生。”梁园区白云社区卫生服务中心中医科科长张艳鸽接受记者采访时说。对于老年人来说,经络拍打,作为中医养生的一种手段,通过拍打身体的特定部位,刺激经络,促进气血流通,达到调节身体机能、增强体质目的。

据介绍,经络拍打不仅可以改善血液循环,增强免疫力,还有助于缓解一些常见的慢性疾病症状。在公园里,老年人们相互拍打,交流心得,不仅锻炼了身体,也增进了彼此间的友谊。拍打确实能够有效疏通经络,让气血变得更加通畅,身体的五脏六腑得到充分的滋养,具有健身防病的功效。

然而,正如医生所提醒的,经络拍打虽好,但老年人在进行时需掌握适度原则。过度拍打可能导致身体受伤,甚至引发一些不必要的健康问题。因此,张艳鸽提醒广大老年朋友,在进行经络拍打时,应注意以下几点:

老年人拍打时一定要全身放松,千万不能紧张,要抬头挺胸,平稳呼吸,排除心里的杂念,用力要适度,要先轻后重,先慢后快,千万不能过猛,有病变的关节肌肉处可以用力拍打,节奏快一些,在拍到腰腹部的时候要慢一些,千万不能重捶,不然会损伤到内脏。在拍的时候要循序渐进,心脏病、高血压、出血性疾病患者,局部有感染、伤口、心律不齐、对疼痛过敏者、骨质疏松者不能采取拍打经络的方法。

“经络拍打并非随意拍打身体任何部位,而是应根据自身身体状况,选择适合的部位进行拍打。”张艳鸽提醒,一些敏感或脆弱部位,如头部、颈部等,应尽量避免直接拍打。

还要控制拍打的力度和频率。老年人体质相对较弱,拍打时不宜用力过猛,也不宜过于频繁。应根据自身感觉,适度调整拍打的力度和频率,避免造成身体负担。

要在合适的时间和环境进行经络拍打。最好在空气清新、干净的公园或室内进行,避免在恶劣天气或污染严重的环境中进行拍打。同时,拍打时间也不宜过长,以免过度疲劳。

随着夏季的到来,西瓜作为消暑佳品大量上市,深受市民喜爱。然而,老年人在享受西瓜美味的同时,也需要注意一些事项,尤其是糖尿病患者更应谨慎选择。

本报融媒体记者 宋云层



老人如何健康吃西瓜

“西瓜富含水分和维生素,具有利尿、清热解暑的作用。对于老年人来说,适量食用西瓜有助于改善消化、促进新陈代谢。”市第六人民医院内科医生张景宇介绍。但老年人体质相对较弱,过量食用西瓜可能导致肠胃不适,甚至引起腹泻等问题。因此,老年人在食用西瓜时应控制摄入量,避免一次性食用过多。

尤其值得关注的是,糖尿病患者品尝西瓜时需格外小心。西瓜虽然口感清甜,但其含糖量并不低。糖尿病患者过量食用西瓜可能导致血糖升高,不利于病情控制。因此,张景宇提醒,糖尿病患者在食用西瓜前应咨询医生,根据自身情况合理安排饮食。

此外老年朋友还应避免食用冷藏过久的西瓜,以免刺激肠胃。希望老年人在享受美味的同时,也能注重身体健康,度过一个愉快、健康的夏天。

