

舞姿太“甩”，老太衣袖撕裂；太极打得太认真，大叔半月板也撕裂了

# 运动强身得“悠着点”

健康老人

熬过漫长的炎炎夏日，随着天气逐渐转凉，老年人的运动热情也跟着持续走高。跳广场舞、打太极拳都是健身的好方式。可运动方式要是选择不当，反而适得其反。有人打太极拳半月板撕裂，也有人跳广场舞衣袖撕裂，所以大爷大妈锻炼一定得“悠着点”！



## 【意外伤害】

汪老太今年68岁，几个月前，她迷上了广场舞，每天早晚准时到约定地点“报到”，一跳就是一两个小时。“这几个月来，除了阴雨天，我从没‘缺席’过，越跳兴致越高。”据介绍，团队还准备报名参加各种文娱节目，汪老太听了更兴奋，加信用功练好每个动作。

可是，一个星期前，汪老太晚上跳完广场舞后，突然感觉肩部酸痛。接下来的几天，肩痛越发严重，就好像被数十个针头齐扎，“只要稍微翻个身，痛得泪水直流。”起初，汪老太以为是肩周炎的表现，便吃了消炎药，但情况始终不见好转。到医院一检查，才得知是衣袖撕裂导致的疼痛。检查拍片还显示，汪老太还有骨刺，肩关节呈现退变状态。

医生了解了她日常生活后，推测其长期受外力影响。汪老太还质疑：“广场舞是腿跳，怎么腿关节没事，反而肩‘倒霉’？”医生解释说，汪老太在广场舞锻炼中有大幅度肩关节运动，如甩膀子、转动肩部，再加上平时很少运动的她，一下子加大运动量，才导致衣袖撕裂。此外，男性中老年人运动损伤最多的就是衣袖撕裂伤。

老年人健身时，喜欢频繁做一些上举的动作，包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等，这其实反而会加重肩关节的负荷，造成衣袖撕裂。

打太极拳运动强度小，动作慢，在常人眼中，是项绝对安全的项目，100%不会受伤。没想到还是有意料之外的事发生。在医院骨科，记者碰到了60多岁的钱大叔。天气转凉后，钱大叔每天至少打一小时太极拳，节假日还和志同道合的朋友切磋。“在我看来，动作标准很重要。打太极拳常常要保持半蹲位，身体重心较低，我每次都认真做。”钱大叔说，前段时间，他突然感觉膝盖疼痛，起初表现为轻微疼痛不适，但过了没多久疼痛加剧，膝部有明显撕裂感，负重走路时疼痛感加剧，吓得他活动受限，只好卧床休息。

无奈之下，儿子带他到医院检查，才得知是半月板撕裂损伤。最令钱大叔惊讶的是，造成疼痛的“罪魁祸首”竟是太极拳运动。由于他每次都注重标准的动作，保持半蹲位，令膝关节负荷过大，引起疼痛。医生说他要“偷点懒”，提高身体重心。

“太极拳是项很好的运动，但运动要注意适度。一个半蹲旋转的动作，尽量不要多做。”骨科专家说。对于中老年人，尤其是体质较差的人群，登山或者上下楼梯、下蹲等动作，都要少做。如果控制不好一个度，对膝盖的磨损都是非常大的，只不过是磨损的位置不同。

## 【专家分析】

### A. 老人运动哪些部位易受伤？

骨科专家告诉记者，最近骨科接诊的患者中，中老年人占了60%。在这些老人中，因运动损伤的人群有近一半。从接诊的人群来看，常见的老年人损伤易发部位有：脊柱、髋部、腕部、肩部。另外还有肌腱肌肉损伤，如网球肘、肩袖损伤。其中肌肉肌腱损伤、软骨损伤、韧带撕裂、骨折是最常见的。

### B. 为何会受伤？

每个人的生理、身体素质不同。有些老人运动太过频繁，不根据自身身体状况“量力而行”，导致出现损伤。此外，有些老年人很难找到一种适合自己的运动模式，导致运动损伤大幅增加。

### C. 如何科学运动？

运动前最好充分热身，活动关节等，不要让关节突然受到“打击”。做任何一种运动之前，一定要热身5分钟~10分钟。专家建议，除了避免运动不当，运动适量也很重要。运动到什么程度才算适量？骨科专家认为，中老年人运动到微微出汗即可，这样运动后第二天也能很快恢复体力。如果运动时出现明显气急、心跳加快、大量出汗的症状，应立即停止。当感觉到关节不舒服或者人体疲劳的时候，请立即停止运动。一次长时间的运动可以分解成多次短时间的运动。当关节疼痛处于反复状态的时候，要增加关节休息时间。（东方）



长寿之道  
changshouzhidao

## 坚持“四柔”可长寿

进入老年后，人生态度应逐步从激进转向从容，从豪放转向静和，从阳刚转向阴柔。人到老年“柔”则“寿”是个行之有效的秘诀。

**性情要柔顺。**孔子曰：“仁者寿。”老年人应仁慈随和，凡事不强求，随便一点，想开一点。良好的心态有利于心理和生理健康，可以减少脑出血、脑梗塞、心梗的发生。

**饮食要柔软。**老年人牙齿松动，肠胃功能虚弱，故不宜吃生、冷、硬等不易消化和刺激性的东西。另外，年老体虚者，适当调补很有必要，但最好在医生指导下进补。

**穿着要柔美。**老年人皮肤干燥，缺乏弹性，应穿着柔软、宽松、透气性好的衣物。服装式样与色调要协调，有时代感，从而愉悦身心。

**行动要柔缓。**人老体弱，神经、肌肉、骨骼的功能都大打折扣，所以，任何行动都应“慢三步”“软着陆”。如早晨起床或夜间上厕所，应先坐一会，定一定神，再慢慢起床。（若半）



寻医问药  
xunyiwenyao

## “救命药”你吃对了吗？

当心脏肌肉得不到充足的血流供应而缺氧时，人就会出现心绞痛的症状。造成血流供给不足的主要原因，是运输血液到心脏的动脉过于狭窄。所以，如何在心绞痛发作时高效便捷“扩充”动脉以增加血流量，就成为了大家遴选急救药的首要指标。

硝酸甘油属于硝酸酯类药物，是缓解心绞痛的经典药物。它能在人体内释放一氧化氮，使动脉血管平滑肌和其他组织内的“环鸟苷酸”增多，能够很好地调节血管扩张。除了心绞痛应急之外，硝酸甘油还能够降低血压和治疗充血性心力衰竭。硝酸甘油需要舌下含服，只有这样才能保证药效的充分利用。必要时可咬碎置于舌下方，口腔太干燥的话含少量白开水。服药时，要采用坐姿，这样可尽量减轻心脏负担，缓解病情。

患者站着含服会出现由于头部位置高和四肢血管扩张而产生低血压症状，并引起晕厥；而躺着含服，心脏位置会更低，此时大量血液回流至心脏，会导致心脏储血量突然增加，加重心脏负担的同时，还会使症状更加难以控制。

硝酸甘油主要用于急救，症状发作后当即含服1片，时隔5分钟后不见效果可再含服1次，最多连服3次。（康健）



健康情报站  
jiankangqingbaozhan

## “手不由己”原是中风并发症

总感觉右手不是自己的，拿钥匙开门捅了半天门也没打开，发现自己手里拿的居然是张公交卡；洗鞋子时，刷了半天不见干净，回过神一看，原来是拿刷子没毛的一边在刷……汉口69岁的高血压患者赵先生最近遇到了一连串怪事。

赵先生耳聪目明，但举动怪异，儿子带他来到武汉市中心医院神经内科就诊，被确诊为脑梗死。经过抗凝、营养神经等对症治疗后，他的情况逐渐好转。“中风不是肢体偏瘫、说话不清吗？我都正常，怎么会中风呢？”患者很疑惑。神经内科主任经解释说：“这是异己手综合征。是中风并发症，主要表现为患者手不受大脑意识指挥。患者既不能控制异己手的运动，也不清楚手将会做什么。经常感觉身体跟手没有连接在一起，异己手综合征可由脑卒中引起，也可因脑手术、脑肿瘤、颅内感染等导致。”（明明）

## 河南中港国际旅行社商丘分公司

广告

# 圆爸妈一个飞机梦尽您一份感恩心

9月30日、10月5日发团：丹江大观苑、八仙洞、坐禅谷、渠首2日游，488元/人。

10月10日发团：带着爸妈坐飞机游日照、逛威海单飞2日游，880元/人。提前6天报名为660元！之后每周五发团！

1.北京火车双卧5日游，天天发团。

2.西安火车双卧4日游，5日游，天天发团。

3.杭州普陀山火车双卧4日游，5日游，天天发团。

4.神奇宁夏：沙坡头、沙湖、西部影视城、水洞沟、西夏风情

园、贺兰山岩画双卧6日游，1880元/人，天天发团。

4.金色胡杨林火车双卧，每年仅有21天绝美景色，错过再等一年：胡杨林、黑水城、怪树林、居延海、巴丹沙漠双卧6日游，成人2380元/人，每周一、周四，“十一”期间天天发团。

电话：3390002 13592396499 地址：神火大道与南京路交叉口东100米路北