

还在撞树? 树受不了,你也受不了啊 运动医学专家提醒:肩痛、膝痛犯了,要治也要养

撞树是许多老年人热衷的健身项目之一,尤其是有肩痛、膝痛的。在一些老年人的概念里,通则不痛,自己的病痛是“不通”所致,通过撞树能够疏通经脉,缓解或消除疼痛。

运动医学专家们对此却频频摇头。“据门诊不完全统计,绝大部分老年人不知如何正确处理肩痛、膝痛,因此导致疼痛加重病情升级的患者太多了。”市医疗中心李惠利医院运动医学中心主任李瑾表示。

热衷撞树,把自己“撞”进了医院

面对肩痛、膝痛,老年人乐意尝试“撞树”等偏方、土办法。李主任提到近期门诊中碰到的两名典型患者。

“不是说通则不痛,痛则不通吗?我肩膀疼,肯定是肩膀那里经脉堵了。”70岁的张大爷为了“疏通经脉”,自己每天早上在小区里撞树甩肩,有时一撞就是半小时,手更是甩得像风车,即使疼也咬牙忍着。

在坚持撞树半个月后,张大爷把自己撞进了医

关节疼痛,要治也要养

大部分的关节疼痛患者可以采取保守治疗,严重到要手术的,不足三成。日常如何养?专家建议如下。

休息。这里所说的休息并非躺着不动的意思,而是指不要做一些让关节疼痛的动作。比如说,已经肩痛了,就不要再去撞树、甩肩、拉吊环了,这些动作会导致炎症加重,疼痛加剧。

冰敷。冰敷能够令局部毛细血管收缩,起到消炎镇痛的作用。但要注意的是,冰敷时,冰袋要用厚毛巾包好,不能直接接触皮肤,每天冰敷三四次就可以,每次不要超过15分钟。

理疗。如针灸、电疗、磁疗、超声波疗法、冲击波疗

院。经诊断,张大爷患的是肩关节疾病,需要限制活动,好好静养,再用点消炎药、止痛药,结果他天天撞树甩肩,加剧了肩关节的病变,只能手术治疗了。

66岁的王大伯有膝关节的毛病,也坚信哪壶不开偏要提哪壶,每天坚持上下楼梯锻炼。他还尝试热敷,当时是舒服一些,但第二天疼痛就加剧了。最后发展到平地走路都困难。

法等,这些都可以改善局部循环,减轻疼痛不适。

保暖。骨性关节炎患者还要注意保暖,减少寒冷对关节的刺激,必要时还要佩戴护膝。

无论是肩痛还是膝痛,当事人都要在医生指导下科学用药。“一些患者很抗拒止痛药,认为这是治标不治本。这是不对的,治疗关节疼痛的止痛药通常是一类通过消炎来止痛的药物,既治标也治本。”李主任说。

还有些患者不正规治疗,而是把希望寄托在保健品上,这样的做法也不对,因为,目前尚没有保健品能够让关节“回春”。

小贴士 老年朋友运动有讲究

在我市一些医院的相关门诊,还经常能碰到运动过度的老年患者。“明明上了年纪,却不服老,锻炼时间过长、强度过大、方式不对,结果诱发了各种运动损伤。”市六院骨质疏松门诊主任医师陈剑明说。

“老年人运动热情高涨,这是好事,但人上了年纪,多少存在骨质疏松的现象,因此,运动不能太随心所欲。”陈剑明为老年朋友推荐了三种运动。

- 一是力量锻炼,比如举举小哑铃。
- 二是中低强度的有氧运动,比如散步。
- 三是柔韧性锻炼,比如打打太极。

至于跑跳、球类等运动,容易造成腰椎和关节负荷过大,最好还是避免。而倒走容易摔倒,导致髌骨、腰椎和手腕受伤,同样也不提倡。

记者 董程红 通讯员 徐晨燕 赵蔚

春节短期照护 请提前三天预订

近日,宁波晚报·博组客白云庄社区居家养老服务中心特推出的“60元购买一小时赠送半小时”春节前后护理服务优惠购买活动预订非常火爆,初一至初七的护工均已安排到位。如您还有相关需求,请提前三天预订以便安排人手。

从即日起至2月28日,凡是在白云庄社区居家养老服务中心购买1小时的护理服务,即可获赠额外半小时服务时间,赠送服务时间可持续累计使用。

服务内容包含家政、生活护理(例如助浴、修剪指甲、更换衣物、洗头、喂食等)、康复护理(如大小便失禁护理、餐后血糖监测、药物管理、吸氧、导尿、更换引流

袋、雾化吸入、压疮护理等),共计37项,服务内容可互相兼容,例如在洗澡时会同时将指甲、胡须修剪一并服务到位,不再单项累积或重复收费。

活动期间,只需60元可获得90分钟服务时长。单次服务(即上述37项服务)最短15分钟,单次服务超过15分钟,不足90分钟,剩余时间可延至下一次使用。优惠活动结束后(即2月28日之后)依然可以使用。

考虑到及时安排春节护工人员,请各位有意向的读者尽快预订。如需变动可致电告知。

联系方式:87042867、15372604697

记者 徐丽文

在东钱湖感受中华绝技民俗文化

2月5日至20日(正月初一至正月十六),由百余名非遗传承人历时100天匠心打造的“2019东钱湖水上乐园首届中华绝技民俗文化暨郁金香花展”将在东钱湖水上乐园盛大开启。

据悉,本次东钱湖中华绝技民俗节携郁金香花展亮点纷呈,“赤脚斜走大刀”绝技,所用的大刀长达15米,重1.23吨,光想想都觉得震惊;打铁花节目中,1500℃高温的铁水溶液打向天空,瞬间营造出铁水流星的视觉效果,被击打后的铁花纷飞,可进出几丈高冲向空中朵朵绽放,被誉为“民间烟火之最”;铜梁钢花火龙作为广受欢迎的民俗活动,已有上千年历史;还有雄浑灵动的荷花龙,腾空跃起、摆尾含珠,狂欢劲舞、生动活泼、情趣盎然。

除以上节目,更有舞龙舞狮、走钢丝、环球飞车、佻族火把舞等中华民族传统绝技演出,激情四射、场面震撼。此外,民俗节上还有财神送宝、东北二人转、开封

盘鼓、战鼓魂、古装快闪秀等更多精彩,上百场非物质文化遗产民俗大展演期待您来观赏。

同时,在节日期间,数万盆郁金香迎春绽放,所构成的花海,绽放着属于自己的美,还有抖音网红打卡十大场景倾情呈现。当夜幕降临华灯初上,东钱湖迎春灯会将用前沿科技和现代艺术的结合,让人们仿佛置身灯光海洋,尽情享受魅力东钱湖。

能饱眼福还能饱口福,在此次民俗节里,正宗长沙臭豆腐、巴西烤肉、玲珑虾仁等特色美食芳香扑鼻,定能让您食欲大开。如果您是亲子同游,也再合适不过了,这里还有充满童趣的海盗船、碰碰车、砸沙包、扔套圈等游乐设施等待大家来游玩。

时间:2月5日—2月20日(正月初一至正月十六)
9:00—21:00

地址:鄞州区环湖南路333号东钱湖水上乐园

记者 徐益霞



还没备齐年货的 来读者服务中心看看

选购地址:鼓楼永寿街6号《宁波老年》读者服务中心

咨询电话:0574-87167337

过年讲究的是一个“过”字,很多乐趣和喜悦都在迎新春的那个过程,而其中的重头戏便是置买年货。《宁波老年》读者服务中心以惠民价格觅到各类年货,其中有新疆的骏枣、陕西的核桃、余东的蚕丝被等,让您可以用足好货过大年。

新疆骏枣

新疆地区由于光照时间长,昼夜温差大,土壤的矿物质含量很高,再加上污染较小,于是能种出香甜的水果,大枣当然也不例外。骏枣本来产自山西,但在新疆出产的骏枣却比原产地山西还要好,而且个头也要大很多,有的甚至和鸡蛋一样大。

中医理论认为,红枣具有补中益气、养血生津的作用。新疆骏枣则是大枣中的佼佼者,不但营养丰富,口感也很好,皮薄肉厚,一口咬下去甘甜醇香。

新疆骏枣:市场价90元/盒(5斤装),团购价75元/盒(5斤装)

陕西核桃

核桃含有丰富的维生素B和E,能防治细胞老化,增强记忆力并延缓衰老。大枣含有人体所需的各种微量元素。大枣和核桃搭配一起吃,益智补脑,延缓衰老。将核桃剥好果仁,大枣洗净,放入盘子里,是一道营养开胃的小食。若是加些米一起煮,熬成核桃红枣粥,既饱腹又健康。

从中医的角度来说,黑芝麻入肾,可以促进人体毛囊黑色素的合成,能够补肾养发。核桃里的亚麻油及钙、铁等元素,是人体理想的美容剂,二者搭配同吃,温补肝肾,乌发养发。将核桃与黑芝麻放入锅中用小火慢炒,接着将炒好的核桃与芝麻一起打碎,与糯米粉共同拌匀,与开水一起冲泡。

陕西核桃:市场价95元/盒(5斤装),团购价75元/盒(5斤装)

余东蚕丝被

我们的蚕丝被来自南通余东古镇。余东古称凤城,位于江苏省南通市东北部。是远近闻名的长寿之乡。从秦汉时期开始,就以桑蚕养殖和手工蚕丝织造名满天下。

当地手工匠人终相信机器替代不了人工,手工缝制的被子,从选茧煮茧到拉伸翻倍,必须经过七道工序,这样的被子才更蓬松柔软,除湿御寒。

余东蚕丝被:市场价1600元/条(3.5斤,2米*2米3),团购价598元/条(3.5斤,2米*2米3)

记者 陈韬



“宁波老年”
微信公众号



《宁波晚报》
养生汇客服号

您可关注“宁波老年”官方微信公众账号(扫二维码),了解更多康乐老年俱乐部信息。