

编者按

天气冷了,暖气来了,“暖气病”也跟着来了。
对慢性病患者、老人和婴幼儿来说,特别容易出现鼻咽干燥、头晕眼花等症状,我们为您准备了应对锦囊;
总感觉嗓子疼、皮肤干,这些中医专家推荐的药膳、食物及茶饮方,您用得着;
感冒总不好,留神遇到“假感冒”,专家给出了辨别招儿,让它无所遁形;
不想动可别拿天气说事儿,在室内一样可以动起来,就算蹦蹦也能激发身体阳气,来学学专家的“私房”运动。

天气越来越冷,不想动就拿天气说事——

别为“懒”找借口 这些医生的“私房”运动在家就能做

□记者 崔宏远 通讯员 刘群 牛然

■受访专家:

辛玉甫 河科大一附院新区医院康复医学科主任
徐永申 河科大二附院骨科二病区主任医师

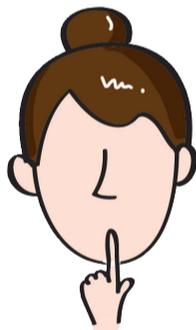
■提要:

眼瞅着天气越来越冷,运动的心也越来越松懈。

别闹,不想动就可以让天气背锅?别找“懒”借口,在室内一样可以动起来,就算蹦蹦也能激发身体阳气,增强身体抵抗力,起到锻炼的效果。

记者采访了我市相关专家和健身达人,请他们教您点他们的“私房”运动,一起来学吧。

麦肯基颈椎操 有效保护颈椎



私房招:徐永申可是天天坚持做哦,它能锻炼颈部肌肉,改善血液循环和神经压迫,恢复颈椎的生理曲度,对颈椎病有良好的预防和保健作用。

照着做:身体直立,将食指放在下巴前,颈椎发力尽量将头部向后靠(不要翘下巴),动作保持5秒后放松回位。然后缓慢向上昂头到最大限度,保持5秒后放松回位。接着以颈椎为中心,缓慢将头侧向最左侧到最大限度,保持5秒后头部缓慢回位,在同样转向右侧即完成,每日一有时间就可以做。

医提醒:目前流行的米字操,容易拉伤肌肉,也不适宜老年人,任何年龄层的人都可以练习这套麦肯基颈椎操,颈椎疾病严重的患者需要在医嘱下进行。

平板支撑 强腰还减肚

私房招:这可是辛玉甫坚持在练的运动哦,不需要器械,有平坦的地板就能做。它主要锻炼核心肌肉群,即腹部前后,环绕身躯的肌肉群,有助于腰痛的预防和康复,还能减少小腹赘肉。

照着做:其只有一个动作,双肘弯曲撑地,肩膀和肘关节垂直于地面,脚尖踩地,躯干伸直,将头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,收紧腹肌,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。这是一个自重训练动作,只要动作正确,几乎不会有受伤的可能。

医提醒:读者可循序渐进地锻炼,从坚持30秒开始。有腕管损伤、网球肘或是做过腰椎手术的读者不建议做,高血压、心脏病患者忌做。



绘图 茜文

伸展动作 拉伸肌肉缓解疲劳

私房招:这可是河科大一附院康复医学科医护人员的秘诀哦,不需要任何器械,随时随地缓解工作疲劳和困倦,促进身体血液循环和新陈代谢。

照着做:坐、立两种方式都可以。

■立式

双脚与肩等宽,慢慢地向前压低上身,保持与地面平行的同时伸直双臂,保持上半身向前伸展,坚持30秒钟即可。

■坐式

端坐在椅子上,挺胸抬头,双腿并拢,然后开始调整呼吸,深吸气、呼气,连续做两次,接下来活动颈部。将右手举高,绕过后脑勺,按在左耳上,左手以同样的姿势按在右耳上,双臂和头部同时向后伸展,坚持1分钟即可。

医提醒:在家里或是办公室练习时,时间可以短一些,每次5分钟即可。要尽量有规律地练习,一周三四次或每天坚持,还要减小力度,循序渐进,切不可操之过急。



随手小玩意 带着快乐来健身

私房招:跳绳、拉力器、呼拉圈,这些可都是辛玉甫、徐永申办公室和家里备着的小玩意,闲暇的时候,跳上几十下,转上一会儿呼啦圈,用拉力器做一下护胸运动,再和同事、家人来个比赛,快乐之余,身体也得到了锻炼。

照着做:用器械健身,最好根据自身情况,分成几个数量组进行,如准备跳100下,分成四组,每组25个,完成1组休息1分钟。

医提醒:用器械健身之前,一定要做好热身准备,肌肉拉伤或是扭伤可不划算。

健身达人支招

“抖胯”减小腹

针对不少人久坐、小腹突出的问题,家住洛龙区的健身达人田洁,推荐了她自编健身舞中“抖胯”的运动,试过的人说效果明显,您不妨试试哦。

动作要领——采取站立姿势,双腿微曲,双膝放松,上半身尽量控住不动,着力点放在胯上,慢慢左右扭胯,待熟练后,再进行前后抖胯,每次3分钟,每分钟前后抖胯30次左右即可。

提肛除便秘

这是家住涧西区,87岁的李茂峰老人的秘诀,有便秘烦恼的人不妨试试。

提肛运动:即用力收缩肛门,然后放松,如此反复即可,不限次数不限时间,经常做提肛运动既有助于排便还能减少肛肠疾病。

■小贴士

辛玉甫提醒,冬季运动健身应循序渐进,不管室内还是室外,运动量都不宜过大,尤其是老年人和体质较弱的读者,应该选择轻柔的有氧运动,避免发生运动损伤。

此外,每次锻炼前,还要做好热身。如果怀疑自己肌肉拉伤,可以先用弹力绷带固定患处,然后用冰块冷敷,若症状无法得到缓解,一定要及时到医院就诊。

■链接

护手操

河科大一附院风湿免疫科医护人员自创了护手操,通过手部锻炼,防治“鼠标手”“手机手”及腱鞘炎等手腕部病症,对于老年人手指僵硬也有不错的缓解作用,扫下面的二维码看视频,一起学起来吧。

