

压腿别勉强，注意五点促健康



□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

“筋长一寸，寿长十年”，随着年龄的增长，不少老人明显

1 压腿后进了医院

“本想活动活动筋骨，没想到压腿会进了医院。”前几天，在洛阳新里程医院（河科大七附院）骨科，63岁的李先生对骨科主任康辉说。

那天上午，阳光很好，李先生到附近的小游园遛弯儿，见几位邻居正在压腿，他也想试试。刚开始尝试时，李先生格外小心，轻抬腿，慢慢压，生怕有什么闪失。半个多小时后，随着动作越来越熟练，他觉得自己的腿似乎越来越灵活，能够抬得更高、伸得更远了。他

觉得腿脚越来越“硬”，压腿、拉筋就成了不少人的日常锻炼项目。不过啊，这事儿可得悠着点儿，否则不仅可能白练，还把身体伤了。

正为找到一个既简单又有效的锻炼方法而高兴，突然一阵钻心的酸痛从腿部传来。

李先生原以为腿痛休息休息就会好，谁知两天后，他的腿不仅没有丝毫好转，反而越来越痛，有的部位甚至肿胀起来。在家人的陪同下，李先生赶紧来到附近的洛阳新里程医院。

经过仔细检查，骨科主任康辉告诉李先生，因为大幅度猛烈压腿、拉筋，他的韧带拉伤了，需要调养一段时间才能恢复。

2 老人压腿要留神

“老年人适度拉拉筋、压压腿，确实有益健康。这些动作能舒展筋骨，让关节更灵活，预防僵硬和萎缩。”康辉说，压腿、拉筋还能扩大关节之间的活动幅度，促进血液循环，缓解肌肉疲劳和酸痛。对于有慢性腰腿痛的老年朋友来说，正确的压腿动作还能缓解疼痛。但是，压腿要讲究方法，如果锻炼不当或过度锻炼，可能给身体带来意想不到的伤害。

康辉介绍，由于老年人的肌肉和韧带相对脆弱，如果在进行压腿、拉筋时用力过猛或姿势不当，很容易导致肌肉或韧带拉伤。这种损伤轻则导致局部疼痛、肿胀，重则可能影响正常行走。此外，过度或不正确的柔韧性锻炼还可能对关节造成损伤。老年人的关节本身就存在磨损和退化的问题，如果再进行高强度的压腿、拉筋锻炼，无异于雪上加霜。

3 这样压腿更安全

“老年人在锻炼时一定要根据自己的身体状况量力而行，切勿盲目跟风。”康辉说，只有科学、合理地锻炼，才能真正收到强身健体的效果。

康辉表示，老年人在压腿、拉筋时，一定要注意先热身。压腿、拉筋的程度要感觉有点“张力”或“酸”，但绝对不能到“痛”的程度，否则，距离受伤就不远了。老年人在压腿时，一定要注意以下五点：

- 一是要稳 单腿站立时必须站稳，最好扶着栏杆，避免摇晃失重跌倒；
- 二是要轻 压腿用力不能

过大，以免对腰腿肌肉、骨骼造成损伤；

三是要缓 压腿的动作宜缓慢；

四是要短 时间不宜太长，一般每次3~5分钟即可；

五是要放松 压腿之后不要马上就结束，还要做一些踢腿练习来放松调整。

“除了压腿、拉筋锻炼外，老年人还可以通过其他方式保养筋骨。”康辉说，例如散步、太极拳等低强度运动都是不错的选择。这些运动不仅能够增强下肢力量和柔韧性，还能改善心肺功能，促进身体健康。

温补养肾阳，试试这款茶饮



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

对怕冷、怕风以及常出现虚寒性腹痛、腰酸、膝冷的市民朋友来说，平时要注意养肾阳。因为肾如同身体的太阳，统领着全身的阳气。如果肾阳不足，就容易出现畏寒肢冷、腰膝酸软、精神疲惫。

“从饮食方面来说，可以适当吃些黑豆、黑芝麻、栗子、桑葚干、核桃等食物。”市东方人民医院（河科大三附院）中医科主任李润涛说，想温补肾阳，可以通过下面这款简单的茶饮调养。

■双肉茶

材料：肉桂、肉豆蔻各3克，甘草1.5克

步骤：将肉豆蔻煨一下，捣碎；将肉桂、甘草用温水过滤；将处理好的3味药材倒入温开水中冲泡即可。

功效：肉桂有散寒止痛、活血通经的作用，可以引火归元，把虚浮上扬的阳气引到下焦；肉豆蔻可以温补肾阳、脾阳，逼走体内的寒湿、瘀堵；甘草能补脾，还能使肉桂和肉豆蔻更好地发挥功效，让茶饮更好地被身体吸收。值得注意的是，这款茶饮性偏温，阴虚或容易上火的市民不宜饮用。

李润涛提醒，如果老年人冬季脚冷，可以在天气晴好的时候到户外走走路，或者在家中溜达，走至脚底微微发热。也可以每天按揉涌泉穴15分钟左右，或是睡前用艾叶水泡脚，改善脚部发凉症状。

游十三朝古都 品伊河桥小米

——宋国灿和他的“伊河桥”牌伊川富硒小米



硒对胃肠道和消化道有益，可以改善便秘，减轻腹胀，能够预防上呼吸道感染，减少支气管内的分泌物。

经省地矿局测定，伊川县拥有天然富硒耕地面积50万亩，其中高富硒地块有9.5万亩。伊川县位于北纬34度优质谷子的黄金产区，地处我国小米主产区的最南端，富硒带最北端，是唯一既有富含硒土壤，又规模性种植小米的区域。2018年，农业部批准对“伊川小米”实施农产品地理标志登记保护。

小米是北方人民的主要粮食之一，含有丰富的蛋白质和维生素，所以民间都说小米养人。在生活艰苦的时候，很多家庭都是熬小米粥来喂养孩子的，大人喝米渣、孩子喝米油的场面，留在很多家庭大人孩子的脑海里。

伊川县山水田生态农业开发有限公司目前是伊川小米的龙头生产企业。该公司在总经理宋国灿的带领下，经过20多年的发展，已拥有3000亩富硒土地，这里气候昼夜温差大，有效积温高，该公司精选良种生产的“伊河桥”牌小米，硒元素含量高达18mg/kg，优于国家富硒产品标准。“伊河桥”牌富硒小米色泽金黄、米粒圆润、软糯醇香、米油厚重，深受广大客户喜爱。

该公司采用五步保鲜法让“伊河桥”牌小米在常温下保鲜，过夏天不生虫，其奥秘就是在小包装袋内充进食品级氮气。

送礼不仅要面子，更重要的是健康。想要购买的消费者可直接打电话 0379-68557888、15515877222 与他们联系。

(宗乾 文/图)

