

拍打疗法传承人 教你搞定膝盖疼

膝盖是人体最大最复杂的关节,也是我们一不留神就容易“伤害”到的关节。北京世纪坛医院中医骨伤科主任、国家级非物质文化遗产“葛氏捏筋拍打疗法”的代表性传承人葛凤麟,与你分享护膝妙招,让你的膝盖寿命延长20年。

1.点揉腓周八点脉

髌骨,半个乒乓球大小,髌骨周围有上脉、下脉,内侧脉、外侧脉,内上、外上,内下、外下,一共八个点,统称为腓周八点脉。

在髌骨周围取八个点,用手指围绕这八点区域,转着圈轻抓,一般点揉10~20分钟。躺着、坐着都可以。五指伸开,抓揉膝关节,很

方便。

2.拍打膝关节

可用专用的健身拍来拍打髌骨上下、腿部(含内侧、外侧),但不要拍打髌骨,髌骨部位比较薄弱。迎面骨这个棱也不要拍打。只要有骨头暴露的地方最好不要用力打,打肌肉丰富的部位。拍打肌肉,主要是为了长肌肉,恢复肌肉的功能。

3.点揉腓窝

膝盖后有腓窝(膝后区的菱形凹陷),有腓脉,腓侧双脉,用拇指点揉,或用手部大鱼际来滚揉、搓,可帮助积液吸收。然后再简单地抓揉腿部,放松肌肉。然后拍打,从上到下。

也可采取坐姿,双手放

在腓窝,屈伸腿部,锻炼腿。

4.捏揉股四头肌

股四头肌位于大腿前面,每天双手捏揉腿,从上到下捏揉,可以一直捏到小腿下面。这样捏揉可促进肌肉的弹性,增加肌肉的力量。看电视时就可以做。捶腿、用拍子拍打股四头肌,也可以。

5.运动时戴护膝

运动时佩戴护膝,对膝关节可起到稳定的作用。跑步后如果感觉膝盖不舒服,可以用冰敷。最好用冰豌豆,因为冰豌豆不会联结,更方便与膝盖进行全方位接触。

6.最推荐走路

哪些运动对老人膝盖

节有好处?葛凤麟主任首先推荐的是走路。他认为,走路是老年人长寿的好方法,走平路是不损伤膝关节的,只有走得特别快、特别急的时候,膝关节才有一定的损伤。

其次,游泳也是不错的运动。因为游泳本身是一种肌肉的运动,不损害关节。另外,老年人打太极拳、太极剑时,尽量不要半屈膝,以免损伤膝关节。

7.常备一些药物

如壮骨膏、布诺芬凝胶等,发现膝盖疼痛的时候及时用,不要十天半个月以后再。但是,药物只能暂时缓解疼痛,还要及时就医。

江南/文

中药食疗养生 征文

“金不换”补血又祛瘀

古人称三七为“金不换”,其功效:补血第一,又能祛瘀。

2017年5月中旬,我的体检结果报告心电图异常,心率过速,每分钟101次,完全性右束支传导阻滞。前两年我还有左小脑梗死灶。曾服用过脑得生等药,有效果,但也有过反复,时不时头晕脑涨,总感觉不舒服。这次体检结果,使我更加用心地求医问药。医生告诉我,传导阻滞、小脑梗死灶,这些都是血液的问题,“金不换”三七补血又祛瘀,血管阻滞后淤堵就是血流不畅的缘故,而三七就是血管“清道夫”。于是,我就到中药店买了超细三七粉,按照医生的指导,只服用三七粉,停服了过去服用的几种药。每天一次,每天早饭前用温开水送服,每次3克。服用时间不长,我就感觉胸不闷、心不慌、脑不涨、头也不晕,一天比一天舒服了。今年4月初体检,心电图显示心率为90次/分,右束支通了,血压稳定在140/80毫米汞柱。我说话声音洪亮,手脚一年四季温暖,每天操劳家务,还能去早市买菜,去公园散步,享受着健康自如的夕阳生活。

我想,我的身体得以好转,与服用三七粉分不开。

李海峰/文

请本

作者持
身份证和
本期报纸
到益草堂
领取三七
粉一罐。

凭此栏头可到**益草堂**领
15枚鸡蛋(每天限前30名)
益草堂主营:三七、铁皮石斛等
石市长征街园明路口东行50
米路北,0311-85580278

食疗宝典

白扁豆山药汤

材料:白扁豆20克、山药20克。

做法:1.白扁豆炒至黄色,捣碎备用。2.山药切片,与捣碎的白扁豆一同煮水。3.熬煮后去渣取水,加入适量白糖,即可食用。

功效:扁豆和山药补脾益气,同时含有大量的植物蛋白质,能有效补充肌肉营养,让眼睑紧绷有弹性,不易下垂。

王青/文

保健支招

不少人都有过偏头痛的症状,虽然大多数人并未出现器质性病变,但偏头痛发作时呈闪电样或刀割样的疼痛,令人难以忍受。

在人体穴位“宝库”里,率谷穴是偏头痛的“特效穴”。出现偏头痛时,尤其是两侧头痛,可以用按摩锤敲打率谷穴。

率谷穴位于头顶部、耳廓尖上方,耳尖直上入发际5厘米处。它是足少阳胆经

按摩率谷穴治偏头痛



上的腧穴,有降浊祛湿、疏风活络、镇静止痛、平肝熄风的作用。

中医认为,头者为诸阳

脉之所聚。胆经是一条少血多气的经络,于头部两侧循行。肝胆互为表里,若肝气郁结,胆经则易瘀滞堵塞。当胆经气血不通时,清者不升、浊者不降,则发为头痛。治疗偏头痛,首先应疏通胆经。

23点到凌晨1点,胆经气血运行最旺盛。经常偏头痛的患者可于此时按摩率谷穴,让胆经气血顺畅。

褚影妍/文

做做七式足部保健操

护眼有眼保健操,护脚也有一套“脚保健操”。这套操简单易学,比足疗的足底按摩更安全、更方便、更健康。

足背屈。把双腿抬起,与身体呈90度,一定要绷直,大概10秒,酸累了就放下。

足内旋。两个脚尖顶在一起,呈内八字,绷直膝盖,这时骨外侧有牵拉感。

足外旋。两脚并拢做外八字,脚跟对脚跟,腿绷直直到酸胀。

足背伸。脚尖顶地,像跳芭蕾舞一样,足踝要尽量伸展开,脚尖刚开始会有抽筋的感觉,一定要慢慢来。

对足跟。脚跟对脚跟成为一字,像卓别林似的,尽量让两条大腿往外撇,脚往回收一点,把内部的阴经打开。挺起胸膛,坚持5-10秒以上。

摇摆。把腿打开与肩同宽,把重力放到前脚掌,一条腿放松,把重力搁在另一条腿上。脚掌吃劲,脚趾抓地,这样可以刺激足的六条经脉。然后换另一条腿,波浪一样来回,可以找地方稍微扶一下。

提踵颠足。双脚与肩同宽,吸气抬脚跟,站稳,绷紧脚,绷紧小腿肌肉,然后放下,用足跟敲打地面,反复提踵。

彭玉清/文

用完药运动危险

65岁的老刘是个老糖友,最近他迷上了徒步旅行,经常约上三五好友到郊外走走。前不久,老刘带着降糖药和干粮,到了目的地吃上药再开始运动,没想到,还不到10分钟,就出现了头晕、乏力、心悸等典型的低血糖反应,朋友们立即送他去了医院。

恢复过来后,老刘十分纳闷,不是提倡糖尿病人要运动吗?现在一运动就低血糖,这可如何是好?了解到老刘是在运动前服药的情况之后,医生告诉他,出现低血糖,是运动和用药时间没有错开的缘故。医生建议糖友以餐后运动为宜,并避开药物作用高峰期。运动本身就消耗血糖,如服用降糖药或打短效胰岛素,应在用药1小时后再运动,这样才能避免两个降糖作用的叠加,降低低血糖发生

率。中、长效胰岛素作用较为平稳,时间要求上可以不用如此严格。那些病情较轻、不吃降糖药也不打胰岛素,仅通过改变生活方式来控糖的糖友,运动时间也可以稍随意些。

专家提醒,有些糖友即使低血糖了也没有明显感觉,这很危险,因此,血糖自我检测必不可少。有条件的话,应在运动前后各测一次血糖,来判断自己的运动是否合适。王琪/文



2018款老人智能手机,特惠发放

大屏大字大声音,微信视频家人亲
专业设计易操作,轻松玩转智能机



随着上网看新闻,微信聊天,支付宝生活缴费等功能的普及应用,低端智能机已经越来越不能满足老年人的需求了。拥有一款好用上档次又便宜的手机成为了很多老年朋友心底的呼声。深圳创一唯科技公司从2006年进入老年手机研发领域,十多年来一直走在老年手机行业的前沿,2018年初品牌系列金盛力M27全网通智能老人手机终于被研发成功,此款手机外形时尚,经典老人图标界面,功能齐全配置高且更加操作简单实用,现推广面市。这款手机丝毫不逊色年轻人用的智能手机,并且还人机对话操作等方便老年朋友的设计,配上专业操作指南,保证一看就懂,一学就会!

使用方便:大图标老人桌面,一键切换,不用担心操作时看不见或点错了。4G全网通,信号强通话清晰,移动联通电信号码全通用,再也不用担心换机后号码不能用了。快捷亲情号,一键拨号真方便。短信能手写也能通过语音转化文字发送,短信沟通更自由。大容量高能电池,待机超长更省心。

配置高档:5.5英寸HD高清大屏,后1300万双置高清摄像头,支持高清视频录制,生活拍照旅游摄影全搞定,大喇叭大音量,通话听歌音质清晰。四核处理器,运行更快内存更足。超薄流行时尚外形,拿出来特别有面

子,信号强,辐射低,时时刻刻关注您的健康。

智能便捷:该手机能WIFI免费上网,可微信视频聊天,上网看新闻,支付宝应用,更有便捷的指纹解锁,也有语音王,收音机,天气预报,计算器,闹钟,定位导航等各种功能,有记事提醒功能,吃药,出行都能定时提醒。还有语音操作功能,可人机对话操作各项功能应用,跳出复杂操作化繁为简,真正让老年人轻松玩转智能手机。

手机长15.4cm宽7.2cm厚0.9cm的外观尺寸时尚美观。充电器,数据线,说明书,保修卡配置齐全,这款手机结实耐用,使用寿命长达5-10年,为保证所有客户的购买权益,厂家承诺一年之内手机的质量问题免费包换新机。如果老年朋友们想体验这款手机,千万不要错过。

致力于方便老年人的生活,同时为了更好的推广该款手机,厂家采取向60岁以上的老年朋友体验第一批手机,让大家通过试用的方式来认同其品牌,原价1698元/台的老人智能机,现按生产成本698元/台!由快递免费送上门。**温馨提示:**

1、由于活动经费有限,报名人数过多,每个地区限额100名,以排号申领的方式发售。

2、本次活动各地区拨打电话前30名更有机会获赠耳机,屏保贴膜,透明硅胶套,先到先得,赠完即止。

3、厂家同时敬告此批体验者,请您将使用的感觉和心得告知我们,同时也希望您告诉身边的老年朋友,真正将我们的品牌口碑树立起来,让我们这次手机发放的意义真正体现出来。

咨询订购电话:400-155-9910