

养血脉、心情好…… 经常跳舞的人不易老!

随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。小编为大家盘点最养生的生活方式,带您走进健康园地。

经常跳舞不易老

《红炉点雪·静坐功夫》有云:“舞蹈可以养血脉。”以舞蹈与音乐相结合,可让老人喜上眉梢,保持年轻。

老人跳舞益处多。跳舞是一种协调能力锻炼,可提高身体平衡力,减少跌倒概率。配合音乐来跳舞,可刺激脑细胞,让头脑活跃。老人跳舞还可很好地活动全身各关节,增强肌肉和关节间的柔韧度,长期坚持,还能提高心肺功能,预防心脏病。常跳舞,心情好,腰酸背痛更减少。

老人适合跳啥舞?

第一,交谊舞,常见的如华尔兹,舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅运行。因为有明显的升降动作,加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型,十分适合中老年人。

第二,广场舞,动作简单,节奏明快,容易掌握。有12步、16步、18步、20步、22步、37步、40步等,在广场、公园、操场可随时加入。跳广场舞可放松心情,舒缓紧张情绪。

第三,秧歌,非常具有民间风格,随着鼓声节奏边舞边走,变换队形,可谓丰富多彩。第四,皮影舞,动作前弓后倚,时而跳跃,时而甩臂,是对皮影戏人物的模仿。其特点是颈、腰部伸屈活动范围大,上下肢关节、肌群进行有节奏的协调运动,能促进老人平衡机能,有效预防骨质疏松、关节炎和肌肉萎缩。

老人跳舞几点要注意

- 1.不宜跳过于激烈的舞,否则易使交感神经过度兴奋,导致呼吸加剧、血压骤升,可能诱发心血管疾病。
- 2.不要穿硬底鞋。舞场地面平滑,穿硬底鞋易滑倒。而且硬底鞋弹性差,有损小腿肌腱和关节。
- 3.饭后或酒后别跳舞。
- 4.病情不稳切勿跳舞,疝气、胃下垂、脱肛者可能因跳舞加剧症状;患有耳源性眩晕、颈椎综合征的老人跳舞易跌倒。

老年人身体素质下降,除了要预防各类疾病,还要特别预防跌倒。因肌肉力量不足引起的摔跤,除导致骨折外,还可能引发其他复杂病症发生。美国一项研究建议,坚持进行腿部牵拉运动,能有效预防跌倒。

该研究由美国佛罗里达州立大学医学教授朱迪·穆勒·多尔普发起,研究人员每周5天、每天30分钟在中老年小鼠的腿部绑上夹板,以便让它们的腿部能够伸直。4周后,这些小鼠的腿部灵活

随着年龄增长,老年人骨骼、肌肉、消化系统、心血管、中枢神经等功能逐渐衰退。经常到户外进行适当运动,一是可以促进新陈代谢,增大能量消耗,改善脂肪代谢,有利于预防高血压和高血脂;二是步行时下肢支持体重,上下肢骨关节、肌肉与身体其他部位协调配合,能加强心肌收缩,对改善心肺功能、延缓下肢关节退行性病变有积极作用;三是到户外可以增加紫外线照射时间,有利于体内维生素D合成,预防或推迟骨质疏松症发生。另外,老人常出门可增加

六类疼痛最困扰老人

带状疱疹。当老人免疫功能低下,如受凉、感冒及精神压力过大时,可能出现带状疱疹。20%~40%老年患者疼痛不会随皮肤水疱痊愈而消失,可能迁延数年。急性期疼痛如没得到很好控制,超过1个月就会演变为复杂而顽固的后遗神经痛。

三叉神经痛。它被称为“疼痛之王”,是发生在面部三叉神经分布区域内的剧烈疼痛,感觉如放电、针刺或刀割。发病年龄多在40岁以后,老年人中常见,女多于男。患者说话、刷牙或微风拂面时都可能导致剧烈阵痛,历

跪在地上擦地板、蹲着挑菜或洗衣服、坐矮板凳看电视……这些对阿姨来说再平常不过的生活细节,却一点一滴地磨损着她的膝盖,导致关节出问题。蹲、跪、坐矮板凳是最伤膝盖的3个动作,老人一定要避免。

膝关节位于人体的大腿与小腿之间,是由股骨(大腿骨)、胫骨(小腿骨)以及髌骨(膝盖前方的小型骨)构成,实际上包含了两个关节:胫骨一股骨关节;髌骨一股骨关节。这两个关节如果长期承重,就可能因为软骨磨损而演变成退化性关节炎。而人在蹲跪时膝盖所承受的压力,比骑车、走路、上下楼等还要大。以一个60公斤的人为例,蹲跪时胫骨一股骨关节承受了336公斤的重量,而髌骨——股骨关节的承重高达420公斤。

一般来说,50岁的人膝关节退化的比例大约有三成,60岁激增到六成,到了80岁就几乎是百分之百了,女性膝关节退化的几率是男性的两倍。除

与人接触的机会,通过交际行为保持社会功能,缓解抑郁情绪。

所以,建议老年朋友多出门,最好的去处就是城市绿地。著名医学杂志《柳叶刀》发表的研究发现,老人每天在安静且有绿地的公园散步1小时,就能显著改善肺活量,并且这种益处多数人中可持续24小时以上;老人患冠心病的几率也可降低19%以上。

爱出门才能更长寿

此外,老人可以与邻居聊天或者到广场散步,只要走出户外就是好事。但要提醒老人们注意:1.出门前听天气预报。早晚出门注意温差,春秋两季别穿太少;2.出门带点食物。比如饼干、面包、牛奶,便于随时补充能量,还要携带手机;3.选好地点。最好多去阳光充足、空气清新、安静的地方;4.别贪多。出门不要走太远或太疲惫,可以让家人帮助设计路线。

热、针刺、触电样感觉,往往从远端脚趾上行可达膝上。病情昼轻夜重,周围神经病变以双侧、对称性者多见。

恶性肿瘤疼痛。这类疼痛大致分为两种:一种为局部性,可定位;另一种则为弥漫性,部位不清。恶性肿瘤疼痛表现有胀痛、刺痛、酸痛、绞痛、隐痛、坠痛、撕裂痛等,程度差异较大。有时,单纯口服止痛药物很难满足患者的要求,也可进行微创手术选择性神经毁损或放镇痛泵。

骨折或做过其他手术。骨折或手术后,伤口部位的皮肤和皮下组织会形成一些疤痕,其组织内的神经纤维对外界气候变化非常敏感,容易形成疼痛。

老人最忌蹲和跪

了遗传、老化等不可改变的因素外,膝关节退化还有以下几大原因:关节过度使用与磨损、体重过重、长期熬夜、姿势不良、营养不均衡、曾经骨折开刀或韧带受伤。如果膝关节先天不足,后天又失调,退化得自然就比别人快。蹲、跪、坐矮板凳这3个动作就属于关节过度使用与磨损、姿势不良。

很多老人害怕伤膝盖,不敢做运动,这反而让膝盖更脆弱了。对有膝关节退化问题的人,我建议骑车这项运动,一来它可以强化大腿的肌力,大腿强壮了,膝盖就跟着强壮了;二来它可以加快膝关节的血液循环,促进新陈代谢。骑车给膝关节带来的好处远大于坏处,临床上很多病人就是靠骑车把退化性关节炎“练”好的。

另外,喜欢跑步、爬山的老人也不要“因噎废食”,只要及早保养关

节,避免伤膝盖的危险动作,注重营养与休息,就能护好膝关节。例如每次跑完步,身体就会进行“修复”工作,需要大量的热量与养分,老人要尤其注意营养补充,特别是糖类、蛋白质和水分。

每天伸腿30分钟防摔跤

性明显强于未绑夹板的小鼠。

研究人员指出,肢体牵拉运动一般被作为锻炼前的热身或锻炼后的整理活动,比走路、慢跑或骑车之类的有氧运动所需的体力低很多。但是,这种轻体力活动对于老年人来说,却是保持行走能力的绝好办法,因为牵拉运动能改善小腿动脉血管功能,增加受牵拉肌肉部位大血管和毛细血

管的血流量。他认为,老年人只需坚持每天半小时的简单伸腿运动,就能有效改善腿部血液循环,增加双腿力量。如果坚持牵拉超过4周,可能会使身体受益更多。

多尔普教授补充说:“四肢末梢血管有问题或因糖尿病导致腿脚受累的人群,做牵拉一类的轻微热身运动也非常有益,因为坚持这些训练很有可能帮助他们恢复行走能力。”