

背撞大树、高温“石疗”、吊头悬挂……

老人健身,这些“彪悍”操作要不得

盛夏的傍晚,在公园树林、广场或小区绿地,你或许会看到这样的情景——“全副武装”的大爷大妈躺在晒得滚烫的石头上进行“石疗”,如果你见到这个就啧啧称奇,那说明你的见识还是太少。在形形色色的健身形式中,街头健身可以说是颇为酷炫的一种。所谓“高手在民间”,尤其早晨去公园锻炼,我们经常会看到有人挺直后背使劲往树上撞,以期达到舒筋活血的目的;有人把头吊着不断晃动身体,据称能锻炼颈椎;更有甚者三五成群,展示着承接地气的“爬行健身”。

这些五花八门的健身土法,真的能起到强身健体的效果吗?专家提醒,老年人健身不要太狂野,否则,养生不成反伤身。

烈日“石疗”效果赛拔罐?



值得注意的是,糖尿病患者尤其要警惕高温“石疗”法。潘国凤解释说,糖尿病会引发周围神经病变,病人表现为局部肢体有麻木、寒冷的感觉,常常会对温度不敏感。而暴露在烈日下的“石疗”,糖尿病人有时皮肤烧伤了也没察觉,并且烧伤后也很难愈合。

都说冬病夏治,天气热了,一些老人顶着烈日躺在滚烫的石头上做起了“石疗”。据称,高温“石疗”可以让身体吸收能量,能很好地祛除体内湿气,比按摩拔罐的效果还好。但也有人担心,这样难道不会中暑吗?

众所周知,中老年人适当晒晒太阳,能够促进钙吸收、防止骨质疏松。但在高温下做“石疗”,不仅不能治病养生,反而可能引病上身。

“老百姓认为高温‘石疗’的原理,是用局部的热来刺激穴位,以达到热疗祛湿的目的。其实,这种所谓的养生方法不可取,也没有科学依据,当室外温度高于人体体温,长时间进行‘石疗’,很容易中暑、皮肤烫伤。”首都医科大学附属北京世纪坛医院中医科主任医师潘国凤指出,尤其对有高血压、脑血管疾病的老年人来说,随着室外温度的增高,会增加血压升高、脑溢血的风

吊头晃身能改善颈椎问题?

颈椎问题是现代人的通病,有些老人为了治疗颈椎病,把头吊着不断晃动身体,并做出各种动作,让人看着都胆战心惊。

“这种锻炼方式,我个人非常不建议采用。老年人颈椎病的特点即为退化病变严重,并且多伴有严重的骨质疏松、椎体不稳、颈部肌肉力量薄弱和其他系统疾病的特点。上述方式让身体的全部重量都由薄弱的颈部承受,极易造成损伤。”中国医科大学航空总医院中医正骨科副主任医师李志远指出,把头吊着不断晃动身体并做出各种动作,这看似是一种变相的颈椎牵引方法。

李志远介绍,牵引治疗是骨科、中医正骨科治疗颈椎病的常用方法之一,通过正确的牵引治疗,可以解除患者颈部肌肉痉挛,缓解颈部疼痛的症状。同时,颈椎牵引通过增大椎间隙和椎间孔,进而缓解神经根受压与刺激,促进血液循环,有利于淤血肿胀和炎症的消退,松懈黏连的关节囊等,从而达到改

善颈椎病症状的目的。

但并不是所有颈椎病患者都适合牵引治疗,李志远说,比如,颈椎病伴发严重心脑血管疾病患者,严重骨质疏松者,颈椎严重退行性改变,有骨桥形成的患者,还有颈椎骨折、颈椎椎体滑脱以及椎管狭窄等患者都不适合采用牵引的方式进行治疗。

“即便对适合牵引的病人,也要根据个人情况和病情,掌握牵引的角度、力量、时间和方式,才能做到安全有效的治疗。”李志远提醒,如果像街头健身那样自行盲目牵引,并且在牵引过程中进行晃动,很容易造成颈椎关节紊乱,甚至椎体脱位以及骨折的发生,从而压迫到颈部的血管、神经和脊髓,导致眩晕、肢体麻木甚至瘫痪的发生,严重时还会危及生命。老年人的颈部锻炼,要科学、适度,以避免造成不必要的损伤。如果确实有颈部疾病,应该尽早去正规医院就诊治疗,明确诊断从而选取最合适的方法及时治疗。

背部撞树能舒筋活血?

一些老人上了年纪腰背不好,听说用身体撞树能够刺激人体穴位和经络,达到舒筋活血的目的,于是加入撞树大军。这一看起来有些自虐的养生法,能产生预期的效果吗?

“人体的背部督脉、膀胱经穴位挺多,通过对背部穴位不同力度的撞压,老年人觉得能起到疏通经络的作用。”潘国凤说,但每个穴位都是有准确位置的,老年人用背撞树接触的是一个面,所以很难撞击到需要刺激的精准穴位,要想达到活血化淤的目的显然不科学。

不仅如此,潘国凤告诉科技日报记者,通过用身体撞树的方式来刺激经络,潜藏着很多隐患和风险。需要注意的是,60岁以上的老年人有骨质疏松、基础疾病如心脏病、高血压、脑梗等病史的,不主张用背撞大树的原始方式进行锻炼。尤其是有较大肝血管瘤、肺大泡的老年人,如果撞树的动作猛、力量大,不仅会损伤肌肉、伤及脊椎,还会有血管瘤、肺大泡破裂的潜在风险。

“有些老人夏天光着膀子撞树,可能会导致皮肤过敏。还有些老人有血管硬化的现象,会有斑块的形成,在撞树的过程中,很可能造成这些斑块



的脱落,一旦脱落就容易形成栓塞。”潘国凤强调,背撞大树是一种很原始的做法,老年人根本没必要去跟风冒险。

爬行健身能接“地气”?



继暴走、倒行之后,“爬行健身”又成为公园健身一景。公园晨练队伍中,戴着手套的大爷大妈们三五成群,手脚着地、腰背拱起,缓慢爬行,引得人们好奇围观。

爬行者认为,这样做可以将大地的气吸收到身体里,并且对心脑血管健康有好处。这项看起来有点另类的锻炼方式,真的有效果吗?

事实上,爬行健身的说法并非空穴来风,它起源于华佗的“五禽戏”,通过模仿动物爬行动作,达到健身目的。专家表示,爬行比较适用于身体健康的中青年人,其优势在于既可以锻炼全身的肌肉,还能把体重的压力分散到四肢,可减少对膝关节的磨损和对脊柱的损伤。

“但爬行对于我们的颈椎是个挑战,毕竟人进化为直立行走,头要朝上,爬行时头脑耷拉下去,长时间可能颈椎受不了。”潘国凤认为,尤其高血压、骨质疏松和腰椎不好的人群,尽量不要选择这种健身方式。因为,下蹲时间较长时,猛然站起容易出现脑部供血不足的情况。再加上老年人的骨关节处于退化状态,爬行健身可能会引发一系列疾病。

据《科学日报》

相关链接

老年人夏季健身微微出汗就好

炎热的夏季,许多老年人的健身热情丝毫不减,健身项目也多种多样,如健步走、游泳、柔力球、舞扇等方式都适合老年人群。不过,夏季老年人健身也有一些需要注意的事项。

首先,衣着不要过多,因为外界温度常会高于体温,这样在炎热天里更不利于散热。其次,温度不能骤降,运动后不能立即吹空调或洗冷水澡。此外,不能短时间过量饮水,这样会加剧消化系统、血液循环系统的负担。

对老年人来说,一旦剧烈活动过冷或过热会造成心、脑血管压力急剧变化,易诱发心脑血管疾病。所以老人锻炼的运动强度要适度,无论是健步走还是广场舞,都应当以将要出汗

或者微微出汗为准。锻炼的时间也要严格控制,最好不要超过40分钟。

同时,老年人在夏季晚上健身最适宜。早晨空气中的二氧化碳浓度较高,难以呼吸到充足的氧气,并且夜间睡眠后,人体血液黏度比较大,因此晨练尽量以活动筋骨为目的,不要进行较长时间的锻炼,也不建议6点钟之前进行锻炼。最好是在晚上健身比较合适。

此外,年纪越大的人,运动强度就应该越小。70岁以上可以散步、打太极拳等,时间在20至40分钟;60至70岁跳交际舞、骑自行车都可以,时间在1小时以内;50至60岁的中壮年可以舞剑、慢跑和练健身操,以1小时左右为宜。

晚综