

身体这些部位，越“硬”越危险



膝关节怕硬

我们夸一位老人健康时，常会说他“身体硬朗”。你可知道吗，“硬”并非总是一种健康的代表，有些身体部位的硬甚至是健康的大敌。

膝关节怕硬

很多上了年纪的人经常有这种体验：膝关节硬得像上了锁一样，动弹不得，早上起床时更明显，一般持续数分钟，活动后才有些缓解。膝关节骨关节炎是一种退行性病变。该疾病一般有如下特点：关节在某一位置保持长时间静止不动，开始起身活动时感到关节僵硬，有“粘滞感”，并伴有疼痛，活动以后“粘滞感”才消失；有些患者的膝关节会持续钝痛，还伴有关节肿胀；有些患者会在活动时突然剧烈疼痛。

预防：应避免膝关节过度劳累及负重，减少关节软骨磨损。避免长时间下蹲，如无法避免，应使用小板凳以缓解膝关节压力。另外，防湿寒、保暖、控制体重、科学运动也很重要。

血管怕硬

随着年龄增长，胆固醇、甘油三酯等成分在血管内壁上

越积越多，血管壁的口径越来越窄，柔韧性也随之降低，血管开始硬化。除老化因素影响，血管弹性还和吸烟、高血脂、高血糖、肥胖等因素有关。硬化了的血管存在血流量减少、破裂、血栓等风险，诱发脑卒中、心梗。

预防：可通过改善生活方式，放缓血管硬化速度。要少吃含胆固醇高的食物，可适当吃些深海鱼油，维护血管弹性。还要戒烟限酒，烟酒是血管的克星。研究显示，每天运动半小时，能提高血管“年轻化”程度。

肺部怕硬

当肺细胞受损，间质细胞会分泌胶原蛋白进行修补，如这类细胞太多就容易发展为肺纤维化，实际上就是肺组织逐步硬化的过程。肺纤维化危害严重，可能会导致肺功能完全丧失，引起呼吸衰竭。

预防：可通过有氧运动锻炼心肺功能，比如慢跑、登山、游泳、骑行、瑜伽等。一定的无氧运动也十分必要，比如球类运动、挥拍类运动。

颈椎怕僵硬

有些中老年人，经常感觉到脖子僵硬酸痛、头晕，这可能是颈椎病发出来的警示信号。颈椎病除了有脖子僵硬、肩膀酸痛等症状，还可能连累全身多个部位：颈椎病可表现为视力下降、间歇性视力模糊等；颈椎病可引发颈性高血压；颈椎病如果不及时治疗，

还可能诱发眩晕、头痛、四肢麻木、疼痛、跛行等。

预防：建议加强颈肩部肌肉力量锻炼，平时可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转活动。夏天也应注意颈椎保暖，避免长时间直吹空调或空调温度过低。避免高枕睡眠，避免头颈部长时间处于屈曲状态。

腰背怕硬

出现腰部疼痛僵硬不全是腰肌劳损，有些可能是其它疾病引起的，例如强直性脊柱炎。强直性脊柱炎属风湿病范畴，早期可能表现为腰部僵硬、酸痛、沉困，以夜间、清晨疼痛明显，久坐、久站加重，活动后减轻。有些病人还伴有髋、膝、踝关节肿痛，颈背部沉痛，低热、乏力等。

提醒：本病起病进展缓慢，开始时的腰痛为间歇性，全身症状较轻，常被忽视或误诊。随着病情的进一步发展，病人出现“鸭步”，甚至出现驼背、腰椎及髋关节活动受限等状态，导致生活不能自理。

肝脏怕硬化

肝硬化，是一种慢性病，随着时间流逝病情会越来越重，但很多人在早期(代偿期)没有不适感。肝脏是唯一没有痛觉的器官，俗称“哑巴器官”，加之肝脏的代偿能力非常强，在肝细胞受损后，没有达到一定数量，剩余正常的肝细胞依旧能维持肝脏正常的功能。

提醒：肥胖、吸烟、长期过量饮酒、病毒等都是导致肝硬化的高危因素，而脂肪肝、慢性肝炎、营养不良等也可能发展成肝硬化，要提高警惕。

据《银川晚报》

健康生活

运动健身，60岁也不晚

许多老人认为老了就应以静为主，做些轻微的运动。美国国家癌症研究所一项研究显示，即便步入晚年才开始运动，也同样有益健康。

多走路有益健康 日本一项大规模的长时期调研显示，老人多走路，有助于降低心梗、中风、流感或肺炎带来的风险。

经常跳舞不易老 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。适合老人的舞蹈有交谊舞、广场舞、秧歌等。

提醒：不宜到人多拥挤的地方跳舞，应该选择空气流畅、人员较少的舞场；切忌酒后起舞。酒能刺激大脑，使心跳加速、血管扩张，酒后起算还会诱发心绞痛及脑意外；不要穿硬底鞋。穿硬底鞋跳舞容易滑倒受伤，同时硬底鞋弹性差，地面反作用力也大，有损于小腿肌腱和关节组织；有病切勿跳舞。心血管疾病患者跳舞易导致血压升高，发生心血管疾病。头晕的老人容易摔倒。患有传染性疾病的老人更不要跳舞，以免传染



他人；不宜跳过于剧烈的舞；不要饱腹起舞，饱腹跳舞会影响消化功能，导致胃肠道疾病的发生；老年人在跳舞时，不要随意脱衣以及多饮冷饮，避免因低温的刺激引发呼吸道疾病。

打乒乓球好处多 乒乓球能提高反应能力和灵活性，对心脏、肺部、腰、肩、颈椎都有益处。同时，能更好地护眼、健脑、减僵。

提醒：1.活动充分，转体热身；2.放平心态，控制强度。中老年人打球，最好以健身为主，少打比赛，更不要因赌一时输赢而心烦气躁，心脏功能差的人尤其要注意。

据人民健康网

养生食尚

六种食物可以净化血管

俗话说“通则灵”，这对我们的血管同样适用。以下六种食物可以净化血管。

玉米 玉米含有蛋白质、钙、镁、赖氨酸等成分，不饱和脂肪酸含量达85%以上，主要为亚油酸和油酸，能预防心血管疾病的发生。

苹果 苹果中富含多糖果酸、类黄酮、钾及维生素C等营养成分，可使积于体内的脂肪分解，避免身体过于发胖，减轻心脏负担。另外，苹果还能提高肝脏的解毒能力，降低血胆固醇和血脂含量。



玉米

海带和海藻 海带和海藻含有丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇；其中的褐藻酸，也可抑制胆固醇的吸收，并促进代谢。

绿茶 绿茶中的茶多酚是茶叶中的主要物质，可以防止微血管壁破裂出血，还可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。

大蒜 大蒜除能降低血脂外，还具有阻止斑块聚积的作用。而且大蒜还具有类似于维生素E和维生素C的抗氧化特性。故大蒜在预防和治疗动脉粥样硬化、防止心脏病方面开辟了一条新的“天然”途径。

洋葱 洋葱含有前列腺素，有扩张血管、降低血脂的功能；它含有烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸，可预防动脉粥样硬化。洋葱含有类黄酮物质，和蒜一起吃，“疏通”血管的特效特别好。

晚综

养生窍门

家和出寿星



百岁寿星、著名作家冰心是这样回答她的养生之道：“我不是依靠营养，吃补药，而是夫妻恩爱，家庭和睦，知足常乐，我一直是在微笑中写作长寿的。”曾是上海第一老人的李素清生活在一个其乐融融的和睦家庭中。谈起长寿之道，说过：幸福家庭是长寿的沃土，家和出寿星么！

按世界卫生组织评价影响人类健康的因素：生物遗传因素占27%，生活行为方式占43%，环境因素占19%，医疗服务占11%。环境因素包括社会环境、自然环境、工作环境、居住环境等，但家庭和睦，子女孝顺肯定是影响人健康的重要环境因素。

家庭是人类的栖息地，是人生的避风港。只有和睦的家庭，才有利于孩子健康成长，有利于大人健康长寿。在和睦的家庭中，孝敬长辈，体恤小辈，敬老爱幼，蔚然成风，有

利于老年人颐养天年，欢度晚年。“啃老”家庭只会让老人伤心、折寿，晚辈孝敬才能让父母健康长寿。山东烟台市流传着一则“久病床前有孝媳”的故事，说的是儿媳刘丕琴用真心演绎“至孝”，几十年细心照料患病在床的婆婆，每天坚持喂饭四五次，接便、翻身、洗尿布数十遍，没有半句怨言，使婆婆荣日明寿过112岁，荣登烟台市“第一老人”的宝座。刘丕琴的敬老行动深深地感染

了家人，连重孙们休班都忘不了回家帮助老人干一些家务活、送上点吃的。他们说：社会要和谐，家庭要和睦。老人健康就是儿女的福，我们要像奶奶、父母一样把孝敬老人的美德代代传下去，让老人安心度过健康幸福的晚年。

2011年度“上海十大男寿星”计和泉说得更直接，更接地气：“明星靠包装，寿星靠赡养。我的长寿首先要归功于子孙的细心照料。”原来他的五个子女轮流值班，每天昼夜伺候，奉陪在侧。五个子女都是花甲以上的老人了，不是请不起保姆，而是陪老寿星聊聊家常谈谈心，吃饭喂几口，走路搀一把，以尽人子之道。对于老人来说，不仅需要生活上的照料，还需要精神上的交流。真可谓：向阳人家春长在，老小和睦寿自长，生活在这样的一个和谐大家庭中，老寿星当然是其乐融融。据《新民晚报》