

冬季易发肩周炎 不妨试试小妙招

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,这很可能是肩周炎发作了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。今天就来学学如何给肩膀“解冻”吧。

肩周炎不只是老年病

肩周炎又称五十肩、冻结肩、漏肩风等,是一种常见的肩部疾病。诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温低,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

护肩小妙招学起来

热敷疗法,温暖舒适
可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

此外,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意! 热敷时温度应适宜,太低

效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

药物辅助,内外兼修
中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法。将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,也可以起到缓解疼痛的作用。此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,以缓解疼痛和炎症。

长期伏案工作者 由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉血液循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。

肩部受过伤者 肩部曾受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。

体质虚弱者 体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

按摩推拿,舒筋活络
通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。也可采用超短波、微波等物理疗法,通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。

穿戴保暖,适度运动
冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。还可通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。此外,可以选择一些简单的能帮助放松肩部肌肉的瑜伽动作,以提高肩关节的灵活性。

莫鹏

爱吃这类食物的人老得慢?

你爱吃颜色鲜艳的果蔬吗?比如胡萝卜、西红柿、橙子、南瓜等。研究发现,经常吃这些食物的人,能够有效减缓衰老速度。

最新研究显示,饮食中摄入更多的类胡萝卜素与减缓生物衰老显著相关,表明其具有抗生物衰老作用。类胡萝卜素包括α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、β-隐黄质、番茄红素、叶黄素和玉米黄质等,它们广泛存在于胡萝卜、西红柿、橙子、南瓜等果蔬中。

研究分析了19280名参与者,平均年龄48岁,通过饮食信息获取类胡萝卜素的摄入量,并计算了他们的生物年龄,分析类胡萝卜素的摄入量与生物衰老之间的关联。结果发现,较高的类胡萝卜素摄入量显著减缓了表型衰老,膳食摄入量越高,表型衰老越慢。通俗地说,就是吃得越多的人,衰老得相对越慢。并且这种关联在多种类胡萝卜素中都一致,包括β-胡萝卜素、β-隐黄质等,而且它俩最有影响力。值得注意的是,对于小于60岁的人、女性、高血压患者、糖尿病患者,较高水平类胡萝卜素的抗衰老作用更明显。

这些食物富含类胡萝卜素
人体是无法自行合成类胡萝卜素



的,只能通过饮食摄入。现分享一些富含类胡萝卜素的食物,很多是大家经常吃的。

胡萝卜 胡萝卜是最著名的类胡萝卜素来源之一。它不仅含有丰富的β-胡萝卜素,还富含其他类胡萝卜素,如α-胡萝卜素和番茄红素。生吃、煮熟或榨汁都是摄入胡萝卜的好方法。

西红柿 西红柿是另一个类胡萝卜素的良好来源。尤其是番茄红素,在成熟的西红柿中含量较高。煮熟、做沙拉或制成酱料都能享受到西红柿的营养。

菠菜 菠菜是富含叶黄素和玉米

黄质的绿叶蔬菜之一。将菠菜用于沙拉、炒菜或添加到汤中,可以增加类胡萝卜素摄入量。

柑橘类水果 柑橘类水果如橙子、柠檬和葡萄柚富含隐黄质和其他类胡萝卜素。享受新鲜的柑橘类水果或制作果汁,提供丰富的营养。

南瓜 南瓜是富含β-胡萝卜素和其他类胡萝卜素的蔬菜之一。它可以烤、蒸或制成汤,美味又营养。

玉米 玉米含有丰富的玉米黄质和隐黄质。可以将玉米蒸煮或烤着食用,享受其美味和营养。

简时苞

泡脚不仅能驱除风寒、消除疲劳,还能改善血液循环、促进睡眠。比如,有的人喜欢睡前泡脚,有的人吃完饭立刻泡脚,有的人追求水温越热、泡的时间越长越好,还有的人喜欢DIY泡脚水。殊不知,这些做法对有些人不仅不能改善身体素质,反而会增加原有的不适,甚至会出现失眠、上火、消化不良等表现。

那么,什么是正确的泡脚方式呢?今天我们来科普一下。

泡脚的最佳时间
很多人喜欢泡完脚马上睡觉,认为这样既暖而又助眠,其实这个做法不完全正确。泡完脚后,温度并未完全到达全身,而是集中在下部。此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,促进周身气血运行,这样睡觉更加放松舒适。

还有一些人喜欢饭后立即泡脚,这是错误的。饭后立即泡脚,会使胃部的血液供应不足,容易导致消化不良。

最佳的泡脚时间是晚上9时到10时,即传统十二时辰的亥时。此时用温水泡脚,可促进气血运行,有助于改善睡眠。

水温和时长有讲究
有的人觉得,泡脚水越热、泡的时间越长效果越好,这是个误区。

水温过高,容易烫伤皮肤,使脚部皮肤干燥,甚至干裂;水温过低,容易导致寒性凝闭,经脉闭塞不通。时间过短,起不到促进血液循环的作用;高水温、长时间泡脚则可能出现头晕甚至昏厥等症状。特别是患有心脑血管疾病的老人这样泡脚,会对心脑血管产生一定的负担。

从养生角度讲,泡脚水的温度最好比人的体温稍高一些,38至40摄氏度为佳,泡脚时间15至30分钟为宜。

DIY泡脚水要看体质
每一种中药和精油,都有一定的特性和功效,因此在通过泡脚调理身体之前,首先要对自己的体质进行评估,选对搭配方案,否则效果可能南辕北辙。比如,艾叶、红花、生姜,是最常见的中草药泡脚组合。对于阳虚伴有血瘀体质的人来说是适合的,但对于阴虚内热的人来说,会加重体内亢旺的虚火,导致失眠、盗汗、心烦等症状加重。

下面总结了一些不同体质中草药泡脚的常用药方。

阳虚质 以怕冷为主要表现。可选用艾叶、生姜各20克。

阴虚质 以怕热为主要表现,伴有心烦热,手脚心热。可选用知母、黄柏各20克。

痰湿质 以身体胖为主,舌苔厚,四肢沉重。选用茯苓、白扁豆各20克。

湿热质 以皮肤出油、面生痤疮为主,吃辣会加重。选用生薏米、赤小豆各20克。

气虚质 常表现为言语无力、疲乏,活动后气喘、耐力差,容易出汗感冒。可选用党参、黄芪各20克。

瘀血质 易长雀斑、蝴蝶斑、老年斑,痛经。选用当归、川芎各20克。

气郁质 气不顺,神情抑郁,忧虑脆弱。选用柴胡、白芍、枳壳各10克。

特禀质 容易过敏。黄芪、山药、太子参各10克。

平和质 发黑,面红润,身材匀称,性格开朗。可直接用温水泡洗。

这些泡脚细节要注意
中草药泡脚有引发脚部过敏、干燥、瘙痒、出水泡、疼痛等情况,使用前最好到正规医院中医科大夫处咨询,使用过程中如有不适,及时就医。

泡脚不能用金属桶或盆,因为金属易与中草药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

中药泡脚只能起辅助作用,尤其是“三高”患者,不可盲目停用降压、降脂、降糖药物,以免耽误病情,甚至引发险情。

泡脚养生
这些细节得注意

刘畅