



天冷为何易诱发肩周炎?

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,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。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

识别肩膀的求救信号

肩部疼痛 肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性

寒冬易发肩周炎 六招给肩膀解冻

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,这很可能是肩周炎犯了。快来跟医生学学,如何给肩膀“解冻”吧。

疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

肩关节活动受限 肩关节各方向的主动与被动活动均受限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒 肩部在寒冷天气下疼痛更加明显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩 随着病情的发展,肩部肌肉逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

送你6个护肩小妙招

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。

除了上面的姜渣热敷法,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。选取大小合适的热水袋,检查无漏气后,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。

药物辅助,消炎止痛 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱,避免过敏等不良反应。

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,可以口服以缓解疼痛和炎症。

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。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养,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。

穿戴保暖,抵御风寒 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。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动,增强体质 适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,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。**莫鹏**

健康课堂 暖气病怎么防

暖气病是指因冬季室内暖气开放,长时间处于温暖密闭干燥的环境中,身体出现的一系列不适症状的统称。可能出现咽干、咽痒、咳嗽等呼吸道症状;皮肤容易干燥、瘙痒,甚至出现脱屑、皲裂;可能会感到心慌、胸闷等。预防暖气病,首先要保持室内湿度,可使用加湿器,也可在室内放置水盆、湿毛巾等;天气好时每天通风2~3次,每次15~30分钟;每天喝足水,多吃新鲜的果蔬;进行适量运动,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于增强肺部功能;室内温度不宜过高,以18℃~22℃为宜。**王艳梅**

夜尿多 按小腹

尿频是老年人常见的一种症状,表现为小便次数增多,但无疼痛,多因肾气不固、身体虚弱所致。自我推拿腰腹是一种很好的治疗方法。

揉腰 腰部有腰眼穴,位于后腰部,在第4腰椎棘突下,后正中线旁边3.5寸,左右各1个。按揉时,坐在凳子上,两手握拳放在腰后,用拇指突出的关节按住腰眼,用力做旋转按揉,以酸胀为好,每天转揉50次。每天坚持可起到益气固肾作用。

揉腹 腹部有一个关元穴,在肚脐下3寸。用一只手的中指在穴位上按揉,以穴位点甚至整个腹部有酸胀感为最好,每次5分钟,宜睡前进行。按摩此穴具有补肾的作用,肾气足则固摄有力,尿频即可消除。**张章**

咳嗽别乱用胖大海

胖大海味甘性寒,归肺经和大肠经。用胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用。但是,胖大海不适合长期服用,风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等也不适合用胖大海缓解。对于烟酒过度引起的咳嗽、声音嘶哑、咽部不适,胖大海也没有治疗效果。由于胖大海性味寒凉,脾胃不好的人长期服用不当还容易引起腹泻。不过,对于冬季因为上火、肺热引起的声音嘶哑、咽喉不适,适合用胖大海泡水的方法来缓解,如果与适量蜂蜜一起冲泡,效果更好。

泡水时,胖大海不宜超过3枚,过多容易中毒。风热感冒引起的咽喉燥痛、干咳无痰、声音嘶哑,可以用胖大海3枚和甘草3克一起泡水服用。胖大海也可用于食疗,取胖大海3枚水煎取汁,与粳米30克一同煮粥,每天1剂,连续服用3到5天,有清热利咽、润肠通便的功效。**李霆**

健康散步五法

普通散步法。普通散步的速度最好为每分钟60~90步,每次走20~40分钟。此种散步法适宜有冠心病、高血压、脑溢血后遗症和呼吸系统疾病的老年人。

快速行走法。快速行走法速度为每分钟90~120步,每次走30~60分钟。快速行走法适宜身体健康的老人和慢性关节炎、肠道疾病、高血压恢复期的人。

手臂背向散步法。即行走时把两手的手背放在腰部,缓步背向行走50步,然后再向前走100步。这样一退一进反复行步5~10次。手臂背向散步法适合病情轻微的阿尔茨海默症患者。

摆臂散步法。行走时两臂前后做较大幅度的摆动,行走速度为每分钟60~90步。这种走法适宜有肩周炎、上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等疾病的老年人。

摩腹散步法。行走时两手旋转按摩腹部,每分钟行走30~60步,每走一步按摩一周。摩腹散步法能增强胃肠道功能。**向辉**

“睡觉时猛抖一下”是怎么回事

在夜晚快要入睡的时候,身体会猛地抖动一下,继而把自己吓醒。

专家介绍,其实“睡觉时猛抖一下”的现象叫“临睡肌抽跃症”。需要提醒的是,如果入睡抽动发生频率太高,伴随头晕、头痛等症状,可能是大脑损伤造成的,此时需要及时就医。如果夜晚入睡或者休息时双腿不安地抽动,有时还伴有疼痛、麻木感,难受得不知道把腿放在哪儿好,只有下床活动活动才

能缓解,则需要警惕不宁腿综合征。

想要预防临睡肌抽跃症,需要保持规律睡眠,每天保证6到10小时睡眠,睡前可以听一些舒缓的音乐。睡觉时选择正确的睡姿,避免趴着睡、蜷着睡或者压迫身体等不良的睡姿。睡前不要喝含兴奋神经物质的饮料。睡前可用热水泡脚,促进血液循环,缓解肌肉痉挛。睡前半小时进行适度的拉伸,可使肌肉得到放松。日常可调

整膳食结构,多吃钙含量高的食物,如奶制品、大豆、坚果等,同时戒烟限酒、做菜少放盐等。

绝大多数的人入睡抽动是正常的生理反应,就像打嗝、眼皮跳时出现的肌肉抽动一样正常。专家表示,这种抖动一般不会影响睡眠,相反可能让你的睡眠更深沉,和猝死更没关系。但如果一段时间内持续存在入睡抽动,需要及时去医院排查是否有潜在疾病。**吕彦霖**

甩不掉的“累”可能是慢疲

酸痛?

3. 是否出现不伴有红肿的关节疼痛?
4. 是否出现睡眠障碍,睡醒后精力也不能恢复?
5. 是否出现新发头痛?
6. 是否有淋巴结肿大的症状?
7. 是否经常感到咽部不适,如喉咙疼痛或干燥?
8. 是否经常感到体力或脑力劳动后连续24小时身体不适?

如果上述测试中你回答“是”的问题超过4个,

慢性疲劳综合征是指没有器质性病变,反复发作的,以极度疲劳为主的一种综合征。它的主要特征就是持续时间较长的疲劳感,让人感到身心俱疲,无论你怎么休息,这种疲劳感始终如影随形,难以甩掉。

那么,该如何区分普通的“累”和病态的“累”呢?我们可以通过下面的小测试来揪出慢疲:

1. 是否出现记忆力减退、注意力不集中等症状?
2. 是否经常感到肌肉



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241213”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月11日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、红光满面;
2、绝处逢生;
3、脱缰野马;
4、一目十行;
5、一意孤行;
6、一针见血。