

怎样防治肩周炎？

肩周炎是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织由于各种原因引起的慢性无菌性炎症。炎症常导致关节内外粘连,从而影响肩关节的活动。肩周炎多发于50岁左右的人,女性多见,因患病以后,肩关节不能运动,仿佛被冻结或凝固,故被称为“冻结肩”“肩凝症”。

1. 肩周炎的发病原因

肩周炎大多是由于长期过度活动、姿势不良等所产生的慢性致伤力或上肢外伤后肩部固定过久,肩周组织继发萎缩、粘连;还有部分患者是因为颈椎病或心、肺、胆道疾病发生的肩部牵涉痛,因原发病长期不愈导致肩部肌肉持续性痉挛、缺血,从而形成炎症病灶,转变为真正的肩周炎。

2. 肩周炎的治疗

目前对于肩周炎尚无特效疗法,主要是保守治疗。常用的治疗方法有口服消炎镇痛药、物理治疗、痛点局部封闭、按摩推拿、自我按摩等。同时,患者应进行关节功能练习,包括主动与被动外展、旋转、伸屈及环转运动。当肩痛明显减轻而关节仍然僵硬时,可在全麻下手法松解,以恢复关节活动范围。有些患者只要疼痛稍有缓解,就会立即停止物理康复治疗或药物治疗,这样病灶处的炎症或损伤可能只会缓解一部分,很容易在短期内

反复发作,因此理疗或药物治疗应持续较长一段时间。专业的按摩的确能起到一定的缓解作用,但并不能根治。不恰当的手法容易加重病情,甚至造成损伤,因此不建议手法力度过大的按摩。

3. 肩周炎的预防

(1)加强体育锻炼是预防和治疗肩周炎的有效方法。据调查,在肩关节肌肉发达、力量大的人群中,肩周炎发作的几率较低,所以加强肩关节周围韧带、肌肉的锻炼,对于肩周炎的治疗和恢复有着重要的意义。

(2)受凉常是肩周炎的诱发因素,因此为了预防肩周炎,中老年人应重视防寒保暖。一旦着凉,要及时治疗,切忌拖延不治。

(3)无论是伏案写字,或者是对着电脑操作,还是低头做手工,都要保持正确的姿势。如果姿势不正确,身体处于一种很别扭的状态,久而久之,就会出现很多毛病,比如腰椎间盘突出、生理曲度消失、肩周炎等。

(4)外伤也可以引起肩周炎,因此,平时应尽量避免肩膀部外伤。假如不小心受伤,要去医院进行正规治疗,不要延误。

(5)在不引起肩部明显疼痛的前提下,每天都应当坚持进行肩周运动,比如尽可能地伸手摸高,两手放后背努力去勾手指等,努力使粘连的关节内外活动开来。

4. 肩周炎的功能锻炼

经常练习肩周炎保健操,有助于更好地治疗肩周炎。只要坚持锻炼,就能为治疗肩周炎起到更好的辅助效果。

(1)趴墙:正面趴在一堵空墙上,患者双臂紧贴墙上,手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。保持身体稳定,尽量让双臂向上爬得高一些,直到感觉疼痛,不能向上为止。这可作为肩周炎患者的一项日常锻炼。

(2)搓背:肩周炎患臂从背后下侧摸背,往往两手臂都很难互相摸到,这时可以用一条毛巾连接两臂,如同搓背一样来回移动。

(3)画圈:双脚直立,双手下垂,找一个中心点画圈,正画40次,反画40次,两臂各画一遍,每天1次。

(4)拉手:自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,健侧手拉患侧手或腕部,逐步拉向健侧并向上牵拉。

(5)旋肩:站立,患肢自然下垂,肘部伸直,患臂由前向上向后画圈,幅度由小到大,反复数遍。

最后提醒大家,在治疗肩周炎的同时,不仅要坚持不懈地锻炼,也要注意培养良好的日常生活习惯。只有这样,才能帮助远离肩周炎。

(来源:人民卫生出版社)

中国茶疗法——白茶有何功效？

中国人自古爱茶,茶文化深入骨髓。林语堂说:“只要有一只茶壶,中国人到哪儿都是快乐的。”鲁迅说:“有好茶喝,会喝好茶,是一种清福。”苏东坡说:“且将新火试新茶,诗酒趁年华。”

陈可冀院士曾这样评价茶疗法:“考茶叶之用于医疗,范围甚广。银花茶及连翘茶之用于清热解毒,雨前茶之用于清虚热,车前茶之用于利尿,草决明茶之用于便秘,姜片茶之祛脾胃虚寒及受寒呃逆,都有一定之效验,后者更有我本人亲身有效的体验。”

今天为大家介绍中国茶疗法中的白茶功

心肺而除热,则津液生,痰热解。脏气既清,腑病不求其止而止矣”。

二、清热解毒

白茶有清热解毒的功能,用治咽喉肿痛、疔疮麻疹。

陈藏器《本草拾遗》称茶能“破热气,除瘴气”;南朝陶弘景《本草经集注》认为茶能治“恶疮”。明代有不少记载称茶有清热解毒的功能,如李中梓的《雷公炮制药性解》称茶能“消疮”,徐春甫的《古今医统大全》更认为茶“能解百毒”。

福建省福鼎等白茶产区,自古就有采用陈

白茶有平肝潜阳的功效,可用治高血压。

一些东南亚国家,如新加坡、马来西亚等,民间有饮用陈年白茶,以治疗高血压。东南亚国家的一些药店,很早以前便把白茶作为药品出售。白茶有“一年为茶,三年为药,七年为宝”的称誉,一般存放四五年以上的已属陈年白茶。白茶与普洱茶一样,存放多年而香味不退。白茶性寒凉,存放多年后,其部分成分转化为滋水补益之品,使得陈年白茶拥有滋水涵木的功效,能平肝潜阳,治疗肝阳上亢之高血压。肝阴不足,阴不制阳,以致肝阳上亢,出现高血压。肝阴不足主要由肾阴虚,肾水不能滋养肝木,以及气郁化火,内耗肝阴所致。白茶平肝潜阳,既能补肝阴之不足,又能使亢盛的肝阳得到抑制,使人体阴阳恢复平衡。

四、生津止渴

茶叶能生津止渴,用治口干舌燥,渴而欲饮,或消渴多饮。与绿茶一样,白茶亦有良好的生津止渴功效。

东汉《华佗神方》“以茶润喉”;唐代孙思邈《千金翼方》称茶“治热渴”;元代忽思慧的《饮膳正要》认为茶能“去痰热,止渴”;明代李时珍的《本草纲目》认为茶能“止渴”,李中梓的《雷公炮制药性解》认为茶可“生津,破热气”,李梴的《医学入门》则称“茶若苦,消痰热渴”。

五、消暑利水

与绿茶一样,白茶有良好的消暑利水作用,用治暑热伤津,口干咽燥,小便排解不利。

宋代陈承的《本草别说》称茶“治伤暑”;元代忽思慧的《饮膳正要》称茶“利水”;清代冯兆张的《冯氏锦囊秘录》、杨时泰的《本草述钩元》都记载茶能“利小便”,蒋介繁的《本草择要纲目》称茶“利小便”“并能消暑”。

六、健牙护齿

白茶能健牙护齿,用于治疗牙龈肿痛、防止蛀牙。

现代实验研究也证明白茶含氟量丰富,有抗酸防蛀的功效。古人从生活经验中很早就已发现茶能固齿,并加以利用。元代李治的《敬斋古今注》云:“漱茶则牙齿固。”宋代苏东坡《苏轼文集》卷七十三《漱茶说》载:“以浓茶漱口,烦腻既去……而齿便漱濯,缘此渐坚密”。日本人丹波康赖的《医心方》卷第五《治齿龈间血出方》载:“《经心方》齿龈间出血方:取茗(茶也)草浓煮汁,勿与盐,适寒温,含漱……”

(来源:人民卫生出版社)



效:

白茶的品质特征是芽叶壮嫩,形态自然,白毫满披,汤色浅淡。主要品种有寿眉、白毫银针、白牡丹。性味:味甘、苦,性寒凉。归经:归肺、肝、胃、心经。

白茶的功效有以下六种:

一、止咳平喘

白茶多色白,属中医五行的金,金在五脏为肺,在五色为白,故白茶对肺部疾病治疗效果尤为突出。白茶能止咳平喘,用治肺热咳嗽,痰色黄质稠。元代忽思慧《饮膳正要》称茶“去痰热”;明代缪希雍《神农本草经疏》称茶“甘寒,人

年白茶治疗小儿麻疹、外感发热的习俗。

清代周亮工《闽小记》载:“太姥山古有绿雪芽,今呼白毫,色香俱绝,而尤以鸿雪洞为最,产者性寒凉,功同犀角,为麻疹圣药。”清代蒋介繁的《本草择要纲目》称茶“主治疮”;冯兆张的《冯氏锦囊秘录》认为茶能“除热治疮,除烦去垢”;费伯雄的《食鉴本草》认为茶叶“气清,能解山岚障疔之气、江洋露露之毒……”现代中药专书亦记载了茶叶清热解毒的功效,如人民卫生出版社出版的《全国中草药汇编》记载了一些现代药理,认为茶能“抗菌消炎”。

三、平肝潜阳

科学健身 让女性远离运动损伤

处,要相对比较平直。

有骨科专家指出,平板支撑时间越长,动作就越容易变形,非但起不到健身效果,还可能对身体造成一定危害。比如臀部上翘或下沉、上臂和前臂没有呈垂直角度、头部过度后仰或前屈、身体歪斜等,都可能引起颈椎或腰椎损伤。

国外学者对平板支撑所做的一项研究发现:每次平板支撑10秒钟,休息10秒,一组做5次,再一组4次、3次、2次、1次,每次只要10秒钟。6周以后,练习者的核心稳定性有了显著提高,腰伤的可能性显著降低。

另外,专家提醒,女性在生理期最好不要做平板支撑,因为这项运动主要依靠腰腹力量。在月经期间盆腔一直处于充血状态,在子宫内膜也发生脱落以及不完整的情况下,此时做平板支撑有可能会引起经血量增多。另外,平板支撑对于腹部肌肉来说需要更大运动量,孕妇尽量不要做。对于产后42天以上的

产妇,专家推荐可适当做平板支撑,对盆底肌恢复有好处,还可防止子宫脱垂。

此外,老年人和骨质疏松患者也不建议做平板支撑。因为他们身体力量及骨骼密度都有所下降,这项运动可能会给骨骼造成一定压力。因为平板支撑在开始时就会直接对血管造成压力,因此也不建议心血管病患者尝试。

瑜伽“太心急”很伤人

瑜伽是现今在女性中非常盛行的一种运动,许多人把它当成了修身养性的锻炼方式,其推崇的减压、纤体疗效尤其受白领女性青睐。但是很多人在练习瑜伽过程中会不经意弄伤自己,这已不是个例,因练习瑜伽而受伤就医的病例越来越多。调查显示,只有约10%的中国瑜伽练习者,知道瑜伽不当容易造成伤害,大部分练习者都没有意识到练习瑜伽时急于求成和动作不规范反而害了自己。



接种新冠疫苗 遵循“九律”

最近,各地居民都在分批次接种新冠疫苗,以保证人群形成免疫屏障。不过,也有不少人担心接种疫苗会带来一些不适而心怀顾虑。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,有些人接种完疫苗后,感觉容易累,想睡觉,有人则易饿,还有人出现咳嗽、嗓子疼、腹泻、鼻炎加重等情况,这些都是接种疫苗后的正常反应。打疫苗是为了用灭活病毒激发免疫反应,来对付入侵“敌人”,身体也需要为此消耗能量和营养。有人可能会出现暂时性炎症反应水平升高,这是清除病原体所必需的一个生理反应。

范志红提醒,在接种新冠疫苗前后,注意以下饮食、生活方面的要点,能帮助大家减少不适,争取更好的免疫效果。

①**充足睡眠,不要熬夜。**充足睡眠对免疫功能的重要意义已被无数研究证实,对疫苗产生的长期免疫记忆也至关重要。所以,打疫苗前后几天宜早点睡,倒班工作者应选择在不值夜班期间注射疫苗。

②**接种前后注意休息,避免疲劳。**注射疫苗后,人体免疫系统需要集中精力对付入侵“敌人”,会发出困倦信号,催你赶紧休息。打疫苗前后两三天内最好暂停剧烈运动,减少加班,避免身体的疲劳和压力感。

③**停止节食,吃好一日三餐。**张文宏医生反复强调,一定要把营养吃够,才能让免疫系统有力气对抗病毒。通过疫苗激发免疫反应,产生足够抗体,也需要多种营养素配合。所以,打疫苗前后,一定要好好吃饭,否则抗体产生不足,疫苗效果大打折扣。

④**适度补充蛋白质和微量营养素。**对自己的营养基础不自信,可考虑在打疫苗前适当增加营养供应。比如以前吃蛋白质食物较少的人,可提前增加鱼肉蛋奶和豆制品的供应量;日常蔬果不足者,多吃新鲜蔬果,还可每天服用两三百毫克的维生素C小药片;注射疫苗前后,也可每天服粒复合营养素增补剂。

⑤**慎吃海鲜、河鲜和其他有过敏风险的食物。**一是预防炎症反应过高,二是避免免疫系统发生暂时改变。比如有些人日常能吃海鲜,但在过度疲劳或身体不适时吃,就会有不良反应,打疫苗后也有这种风险。为保险起见,此时不要吃海鲜、河鲜,并避免食用曾经引起过敏的食物。

⑥**不吃可引起兴奋的食物。**咖啡和浓茶会影响休息,过度辛辣刺激的食物会使身体兴奋,不利于达到最佳免疫反应效果。

⑦**限制可能升高炎症反应的食物。**免疫反应中会生成炎症因子,而过度炎症反应会伤身。煎炸熏烤食物、加工红肉制品等,都富含促炎因子,此时应避免摄入;过多摄入牛羊肉等高饱和脂肪酸食物,及甜食、含糖饮料,都会促进炎症反应,应控制摄入量。

⑧**多吃些新鲜蔬果和全谷杂粮。**有助于供应足够的抗氧化物质和多种维生素,保障平稳健康的免疫反应。

⑨**不要饮酒,慎服药物。**打疫苗后饮酒有可能干扰免疫反应,或加剧接种后的不良反应。抗原抗体复合物等免疫反应产物需要由肝脏处理分解后排入肠道而清除,免疫应激会增加肝脏负担。为保险起见,打疫苗前后几天不要饮酒。一些药物也可能干扰免疫反应,打疫苗前需先停药。

(摘自《中国妇女报》)

此很多女性在健身或锻炼时不太敢去碰器械,做抗阻类力量练习,害怕肌肉变大,腰腿变粗。可事实并非如此,专家指出,女性在健身或锻炼时应大胆去做一些抗阻类力量练习。合理的力量训练会使体形更美妙,还可以强健骨骼,预防骨质疏松。苗欣解释说,随着年龄增长,女性身体激素会发生变化,尤其在30岁以后,肌肉会大量流失。

在临床中,因肌肉流失而导致各种疾病的女性十分常见。有研究者指出,肌肉中蛋白质的转换速度导致我们一天不会获得超过一盎司肌肉。肌肉获得如此困难,但流失起来却很无情。女性从年轻时开始科学地去做像“撸铁”这样力量类练习,不但能提高新陈代谢,减少体内脂肪,还能实实在在帮你增加肌肉,雕刻线条,会让自己体态越来越好。

但是做力量类的练习对于身体来说也有一定风险,比如有的女性在进行锻炼时没有考虑到运动量与其肌肉水平是否匹配,或者在运动过程中不注意自己动作的规范性,这就容易造成骨骼关节或肌肉疼痛。所以掌握科学的锻炼方法才是关键。(来源:《陕西老年健康报》)

合理“撸铁”能强肌防骨质疏松

“撸铁”是当年轻人对器械健身运动的戏称,一说到“撸铁”,我们脑海中或许会浮现出健美大赛上肌肉强健的“金剛芭比”样子,因