

别让“小毛病”成大麻烦 中医支招颈肩腰腿痛养护

本报讯 记者姜晓菲报道 您是否有这些困扰，脖子僵硬、转头困难？肩膀酸痛、抬手费力？腰部酸沉、直不起腰？腿脚麻木、蹲下起不来？这些“小毛病”正在悄悄影响我们的生活质量。

沈阳市红十字会医院中医科副主任许付阳表示，颈肩腰腿痛的疼痛主要源于“不通则痛”和“不荣则痛”。“不通则痛”就像交通堵塞，我们的气血在经络里正常运行，可一旦因为受凉、受伤，或是长期姿势不当，气血流通的“道路”就可能“堵车”，进而产生疼痛，这种疼痛多是酸胀痛、刺痛，位置也相对固定；而“不荣则痛”是身体气血不足，或者肝肾亏虚——中医认为肝主筋、肾主骨，筋骨得不到充分滋养，同

样会引发疼痛，这类疼痛通常是隐隐作痛、酸痛乏力，而且劳累后会加重。简单说，颈肩腰腿痛的根本，还是“气血”和“筋骨”出了问题。

颈肩腰腿痛患者在生活中，首先要避风寒，尤其注意颈部、腰部和关节的保暖，夏天别让空调直吹；其次要适量运动，像太极拳、八段锦、散步这类温和运动就不错，能强筋健骨；饮食上要均衡营养，适当多吃黑豆、黑芝麻等黑色食物补肾，也多吃些富含钙质的食物；同时得劳逸结合，避免过度劳累，保持心情舒畅，因为肝气郁结也可能加重疼痛。

在这里，推荐几个颈椎和腰椎的自我保健小妙招。颈椎方面，可做“米字操”，缓

慢用下巴写“米”字来活动颈椎；每天用热水袋或热毛巾敷颈肩部15-20分钟也很好；另外要避免长时间低头，每隔45分钟起身活动，抬头望远。腰椎方面，可先把两手掌搓热，再紧贴腰部上下搓动直到发热；也能练“小燕飞”，俯卧时手脚同时向上抬起，锻炼腰背肌；搬东西时务必蹲下，别直接弯腰，这是正确的姿势。

许付阳提醒，不是所有疼痛都适合按摩，急性扭伤或炎症初期按摩可能加重病情；若出现剧烈疼痛、下肢麻木无力、大小便障碍等情况，要立即就医排除严重问题。误区澄清方面，“骨头一响就好了”不对，并非所有弹响都代表复位，暴力正骨有风险，应专业人士操作。

全民健康生活方式行动日： 科学运动 为老人防跌倒“加把劲”

本报讯 记者郑爽报道 每年的9月1日是全民健康生活方式行动日，旨在倡导公众养成健康的生活习惯。对于老年人来说，预防跌倒至关重要，而科学运动则是预防跌倒的关键一环。

沈阳市第五人民医院老年医学科主治医师刘丽琳表示，随着年龄增长，老年人肌肉力量衰退，尤其是腿部力量减弱，平衡能力也逐渐下降，这些因素大大增加了跌倒的风险。而科学的运动能够针对性地改善这两大问题，就像给身体装上了“安全防护网”。

在运动前，有两个“安全准备”必不可少。首先要评估自己的身体状态，确保没有急性疼痛，同时血压血糖要稳定。如果患有骨质疏松、关节炎等疾病，要避免选择膝盖受力过大的动作。其次，要选对环境与装备。运动时应选择平坦、防滑的地面，旁边最好放一把稳固的椅子，方便借力或休息。穿着方面，要穿防滑鞋和宽松裤子，一定不要穿拖鞋或过紧的衣物。

腿部力量训练能筑牢“行走根基”，腿部肌肉对维持站立和行走稳定起着关键作用。比如靠墙静蹲，背部贴墙，双脚与肩同宽，脚离墙约30厘米，缓慢下蹲至膝盖不超过脚尖，膝盖弯曲约45°，双手自然放在腿上，保持10-15秒，起身休息5秒，重复3-5组，这个动作不压迫膝盖，适合关节不好的老人，如果体力不足，还可适当减少下蹲幅度。

平衡能力训练可以减少“摇晃风险”。扶椅单腿站是个不错的选择，双手轻扶椅背，双脚并拢站立，缓慢抬起一条腿，脚离地面约10厘米，膝盖微弯，保持10秒后换腿，每侧重复3-5次，适应后可尝试松开一只手，逐渐增加到单手扶椅，若感觉晃动感强，应立即放下腿休息。

运动时也要遵守三个“安全原则”。一是循序渐进，刚开始每次运动10-15分钟，每周3-4次，适应后再慢慢增加时间，但不要超过30分钟，如果在动作过程中出现头晕、心慌、疼痛等不适症状，要立即停止休息。二是不做“危险动作”，避免快速转身、弯腰捡重物、单腿站立不借力等动作。三是可以搭配日常活动进行“碎片化锻炼”，比如上下楼梯时，需扶着扶手，一步一步慢走，这样能锻炼腿部力量；做家务时，尽量保持腰背挺直，避免弯腰驼背，减少失衡风险。

老人搬东西后突然腰痛？别只当“闪了腰” 这一“隐形杀手”需警惕

本报讯 记者单强报道 日常生活中，常有老年人搬起重物后突然喊腰痛，多数人第一反应是“不小心闪了腰”，觉得休息几天就能缓解。可很少有人知道，这看似普通的腰痛背后，可能藏着威胁老年人骨骼健康的“隐形杀手”——骨质疏松。近日，沈阳急救中心皇姑第三分中心的王涛医生专门开展科普，帮助老年人及家属认清骨质疏松的潜在危害，掌握科学的预防方法与实用护腰技巧。

为啥老年人搬点重物就容易出问题？王涛医生解释，骨质疏松被称为“沉默的疾病”，早期几乎没明显症状，可随着骨量慢慢流失，骨骼会变得像被虫蛀过的木头，看着完整，实则脆得不堪一击。老年人本身生理机能退化，肠道吸收钙的能力变弱，加上

性激素水平下降、平时户外活动少，成了骨质疏松的高发人群。搬抬重物时，腰部要承受巨大压力，健康骨骼能扛住并分散压力，可骨质疏松的骨骼根本“顶不住”，很容易引发腰椎椎体压缩性骨折，除了突发腰痛，还会导致活动受限，严重时连站、走都成问题。

想要防治骨质疏松，得从日常小事做起，打好“护骨”基础。首先要补够钙和维生素D：钙是骨骼的“建材”，老年人每天建议吃够1000-1200毫克钙，牛奶、豆腐、菠菜等深绿色蔬菜都是好选择；维生素D能帮身体“抓牢”钙，每天晒10-15分钟太阳，或者在医生指导下补点制剂都管用。其次要适度运动：选散步、打太极、慢走这类温和的运动，既能让骨骼变结实，还能提高身体平衡能力，减少摔倒

的风险，但千万别做剧烈运动，也别总弯腰、扛重东西。

老年人搬东西的姿势也有讲究，用对方法能少受伤。王涛医生提醒：第一，别直接弯腰搬重物。先蹲下，让东西靠近身体，再用腿的力气站起来，这样能少给腰部“添麻烦”。第二，别“逞强”。感觉搬不动的东西，坚决不硬扛，喊家人帮忙，或者用小推车推，都比自己硬撑强。第三，平时也得护好腰。捡东西时蹲下而不是弯腰，哪怕搬花盆、提菜篮子这种轻活，动作也得慢一点，别突然使劲；要是感觉不舒服，别拖着，赶紧去看医生。

王涛医生特别强调，要是家里老人出现没原因的腰背疼、身高变矮、弯腰驼背更严重了，或者咳嗽、轻轻弯腰后就突然腰背痛得厉害，一定要及时送医。

沈阳市肛肠医院携手社区开展老年肠道健康促进活动

本报讯 记者赵燕报道 近日，沈阳市肛肠医院携手铁西区齐贤社区卫生服务中心，走进兴顺街道建北社区开展老年肠道健康促进活动。该院结直肠早癌筛查中心副主任王天夫担任主讲嘉宾，为社区居民带来了一场关于结直肠癌早癌筛查健康知识讲座，将专业健康服务送到百姓家门口。

近年来，结直肠癌已成为常见的消化道恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率在全球范围内均呈上升趋势。特别是老年群体，由于身体机能下降和健康意识薄弱，往往容易忽视肠道健康问题。

在讲座中，王天夫主任指出：“结直肠癌的早期治愈率高达90%，而晚期治愈率仅为10%左右。通过早期筛查，可以发现早期结直肠癌或癌前病变，从而采取及时有效的治疗措施。”

王主任详细介绍了结直肠癌的常见筛查方法，包括粪便潜血试验(FOBT)、粪便免疫化学试验(FIT)、粪便DNA检测和结肠镜检查等多种手段。他特别强调：“肠镜是肠癌筛查的‘金标准’”。45岁开始，人群应该根据自身情况定期进行肠癌筛查。



主讲嘉宾为居民带来了一场关于结直肠癌早癌筛查健康知识讲座。 本报记者 赵燕 摄

活动现场，医护人员为老年居民提供了免费的结直肠癌风险评估问卷和便潜血检测试纸。王主任结合居民们的评估结果，耐心解答了他们对结直肠癌筛查的各种疑问，消除了他们对筛查的恐惧和误解。参加活动的张大爷感慨道：“专家们不仅专业素质高，而且讲解非常耐心，让我明白了早癌筛查的重要性，这种活动应该多办一些。”

此次活动是沈阳市肛肠医院践行“解民忧、纾民困、暖民心”行动的生动实践。将优质医疗资源引入基层，让居民不必远行就能享受到高水平的健康服务。专家指出，很多居民因为疾病部位的隐私性不好意思就诊，缺乏了解，忽视了早期症状，导致病情延误。希望通过这类活动，提高大家对肛肠健康的重视。