

到了这个岁数 肩膀会断崖式衰老

立冬时节 如何养生

立冬养生 ,重在敛阴护阳。大家可通过食疗、艾灸等方法 ,调理身体 ,养生保健。

饮食养生

立冬时节寒气偏盛 ,燥气未消。在饮食上 ,人们宜多食白菜、白萝卜、银耳、梨等养阴润燥之品 ,并适当食用花椒、茴香、姜、葱、羊肉、鸡肉、龙眼、栗子等温热之品。

下面为大家推荐三款适合立冬节气的食疗方：

双黄羊肉汤。取黄芪3克 ,胡萝卜150克 ,羊肉280克 ,当归3克 ,盐、葱、姜、料酒适量。将羊肉切块、焯水后与黄芪、胡萝卜、当归一同放入锅中 ,加入葱、姜、料酒及适量清水 ,炖约1小时 ,待羊肉熟烂后加入适量盐 ,稍煮几分钟即可。

此汤具有益气养血、扶正培本的功效。



太子参炖鸡汤。取太子参8克 ,鸡肉250克 ,盐、葱、姜、料酒适量。将鸡肉切块、焯水后与太子参一同放入锅中 ,加入葱、姜、料酒及适量清水 ,炖约2小时 ,待鸡肉熟透后加入适量盐 ,稍煮几分钟即可。

此汤具有滋阴补虚、温中益气的功效 ,特别适合女性秋冬进补 ,调养产后虚弱等。

虫草熟地老鸭汤。取冬虫夏草10克 ,熟地黄40克 ,红枣(去核)6枚 ,老鸭1只 ,盐、葱、姜、料酒适量。将处理好的老鸭焯水后 ,把洗净的冬虫夏草、熟地黄、红枣塞入鸭腹腔内。将老鸭置于炖盅里 ,加适量开水 ,用文火隔水炖3小时 ,调味后即可食用。

此汤具有滋肾补肺、润燥止咳的功效。

腧穴养生

立冬之后 ,风寒邪气易侵袭人体 ,此时腧穴养生以温灸为主。

气海穴。该穴位于前正中线上 ,脐下1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度 ,为1寸)处。艾灸气海穴可培补元气、益肾固精。

风门穴。该穴位于第2胸椎棘突下 ,后正中线旁开1.5寸处。风门穴是临床祛除风最常用的穴位之一 ,适宜于体质较弱、常感冒者 ,具有宣肺解表、疏散风邪的功效。

导引养生

方法 :立冬时节 ,于每日清晨盘腿正坐 ,扭转颈项 ,向左右顾盼 ,同时双手立掌向与头部相反的方向推出 ,每侧3至5次 ,结束时吐纳、叩齿、咽津。

(来源：学习强国 网站《每日健康问答|立冬时节如何养生》)



40岁后 ,肩膀断崖式衰老

肩胛骨又酸又痛、肩部活动突然受限 你是否在某一个瞬间 ,感觉肩膀突然变老了？

肩关节是人体活动范围最大的关节 ,也是最灵活、使用率极高的关节之一 ,主要靠肌肉、韧带固定。

每年11月是全国爱肩月 ,专家为你解读肩膀变老的信号 ,并教你科学养肩。

较复杂 ,比如常见的肩袖损伤。损伤、退变和慢性撞击都会引发肩袖损伤 ,后两者与衰老有关。

从30岁开始 ,人体肩袖肌肉的血液供应会逐年减少 ;40岁 ,肌肉纤维开始变得松散、弹性下降 ;50岁肩袖组织含水量会暴跌至青年期的65%。

随着年龄增长 ,肩袖肌肉和骨头之间日积月累地撞击和摩擦 ,会引发骨质增生 ,从而进一步加剧肩袖肌肉磨损。

对于中老年人而言 ,任何一点外力(如拎重物)都有可能是撕裂肩袖的 最后一根稻草 。

肩膀疼 ,是哪里出了问题

首都医科大学附属北京积水潭医院运动医学科主任医师王雪松表示 ,引起肩疼的原因多种多样 ,常见的疾病原因有以下3个。

肩袖损伤

外伤、劳损、肩关节退变等因素会导致肩袖损伤 ,引起肩痛和肩关节功能障碍。研究表明 ,肩袖损伤发病人群主要为中老年女性 ,发生率与年龄增长呈正相关。

肩峰撞击综合征

如果肩关节的肩袖等反复受损 ,

导致组织水肿、出血、变性 ,当上肢上举时 ,肩峰骨刺擦过或撞击肩袖表面 ,就会造成肩关节疼痛和活动受限。

此外 ,圆肩、含胸等不良姿势也会改变肩部力学结构 ,增加发病可能性。

粘连性关节囊炎

该病又名 冻结肩 ,可能由糖尿病、创伤或手术引起 ,也可能没有明确诱因。

粘连性关节囊炎好发于中老年

做好5件事科学护肩

预防肩膀断崖式衰老 ,特别是中老年人 ,日常要做好几点。

适当运动

推荐有氧运动+抗阻运动组合 ,增强肌肉。锻炼肩部可以增强肌肉力量和灵活性 ,减少肩部受伤风险。

改善体态、姿势

避免长时间保持一种姿势 ,特别是含胸驼背等错误姿势 ,并定期拉伸肩关节。

避免过度使用

减少重复或高度紧张的肩部活动 ,特别是过头类运动 ,如游泳等。

注意休息保暖

运动后及时休息有助减轻肩部负担、预防损伤。寒冷天气中 ,注意肩部保暖 ,避免受凉。

避免单侧负重

尽量避免长时间单侧肩关节负重 ,如单侧睡眠、单侧卧位玩手机、单侧提重物等。

一套字母操稳住肩关节

医生表示 ,练习四个字母动作 YTWL ,就能有效提升肩关节部位的肌肉力量与稳定性。

Y动作主要锻炼下斜方肌 ,T动作主要锻炼中斜方肌、菱形肌 ,W动作主要锻炼中下斜方肌、菱形肌 ,L动作主要锻炼冈下肌、小圆肌。

联合练习 YTWL 能有效加强肩袖肌群力量 ,稳定肩关节 ,为肩部活动提供保障。

Y动作

站立 ,双脚分开比肩略宽 ,随后膝盖微弯 ,臀部向后 ,身体稍前倾 ,挺直背部 ;两手自然下垂置于身体两侧 ,随后分别握拳再竖起大拇指 ,呈点赞 姿势。

训练过程中 ,拇指的指向就是发

力方向 ;准备动作做好后 ,两臂缓慢向前向上向外举 ,拇指朝上 ,肩胛保持用力 ,至两臂与身体呈Y字形。

T动作

在Y姿势的基础上 ,缓慢向两侧下放手臂至水平位 ,此时双臂与背部呈T字形 ,拇指朝向两侧。

W动作

将T动作中水平伸直的手肘向内向下屈曲 ,至双臂与身体呈W字形 ,此时肩胛向下后方收缩 ,拇指指向身体内侧。

L动作

将W动作中弯曲的手肘向上举 ,同时肘部打开 ,至双手大臂与肩齐平 ,此时每只手大臂与小臂呈L字形 ,肩胛保持收缩 ,拇指朝向头部。