

踩鹅卵石锻炼也要分年龄

专家提醒:中老年人最好不要走卵石路锻炼

许多公园都会修建鹅卵石路,老人喜欢在上面走动,以按摩足底。广州中医药大学第三附属医院关节骨科主任医师魏合伟提醒,经常在鹅卵石路上散步、锻炼等,对于提高人体的平衡能力与肢体灵活程度,缓解高血压等都有一定的益处。但需要提醒的是,踩鹅卵石健身的方式并非人人适宜,如果不加分析地盲目“跟风”,不仅起不到健身的目的,反而会给人尤其是老年人的健康造成伤害。

邻居刘伯是个健身迷,喜欢跳健身舞,打太极拳。为了养生,刘伯在积极锻炼的同时,还光脚走鹅卵石路可刺激足底穴位,疏通足底血脉经络。但让刘伯想不到的是,他赤足走鹅卵石路走了三个月,脚部却出现了问题。经医生诊断,刘伯的脚疼是由脚底筋膜发炎引起的。



走鹅卵石锻炼也要分年龄

增强足部的负重稳定性。

踩鹅卵石要穿软底鞋或赤足

“不过,由于踩踏鹅卵石路面对足底是一种较强的刺激,一般只适合短时间练习。”魏合伟建议,做这项运动时,应穿软底鞋或赤足,因为厚而硬的鞋会阻隔鹅卵石对足底的按摩作用。练习时可做小步的轮换踩踏,感觉鹅卵石对足底的挤压感。学会多用足趾抓持路面,避免足底负重过于集中到足跟和前脚掌。练习过程中应感到足底舒适,有按摩的感觉。如果痛感明显,应该减少练习时间。

另外,踩鹅卵石比较适合年轻人,但中老年人最好不要走卵石路锻炼。魏合伟解释说,因为中老年人走路不稳,卵石路高低不平容易摔倒。尤其是老人,一般都有不同程度的骨关节退行性病变和骨质疏松,不平的路面使力量的传导通过足部时方向发生改变,易造成足部以及膝关节的损伤。

温馨提示 平衡力欠佳不宜踩鹅卵石

魏合伟提醒,有几类人是不适合走鹅卵石路健身的。

第一,有严重髌、膝关节疾病的人。临床上发现,老人一般都有不同程度的骨关节退行性病变和骨质疏松,因为走鹅卵石路而导致膝关节肿胀的老人不少。

第二,足弓过高或过低的人。对于足

弓过高或过低的老人,长期走鹅卵石路会造成足底的跖腱膜劳损,引发炎症。

第三,患帕金森病、脊髓型颈椎病或有中风后遗症的人。患有这几类疾病的老人,本身就平衡力欠佳,在平地也会走路不稳。如果在鹅卵石路上行走,更容易跌倒受伤。

专家支招 自己动手按摩更靠谱

魏合伟表示,老人经常走鹅卵石路无非是为了刺激足底的穴位,其实只要学会足底按摩,就不需要每天到公园走鹅卵石路。自我足底按摩的方法很简单,只需要每天在睡前准备一盆40摄氏度左右的温水,水深要没过脚踝处,再加上一勺食盐就足够了。

具体按摩方法:将食盐倒入温水中,并搅拌均匀,然后用来泡脚,泡15分钟后

可开始足底按摩。先用右手食指、中指以及无名指的指间关节按摩左脚的涌泉穴60次,再用左手按摩右脚的涌泉穴60次。然后,用大拇指按压每个脚趾的指蹼,共3-5分钟,注意要将脚放在水里按压。最后,用干毛巾擦干双脚,再用大拇指分别按揉两侧的足三里穴及三阴交穴20次,按摩的力度应先轻后重,以有酸麻胀感为宜。

新浪

养花莳草

如果您是“养花达人”,欢迎您把自己的养花经验与我们分享。来稿可投稿邮箱:sqwblnz@163.com;也可扫描右方二维码进群(宿迁晚报夕阳红周刊)与我们交流。

室内如何养好发财树

本期达人 有5年养花经验的市民 张天兰



名人养生

欧阳修怡情养生 提倡爱“五友”

欧阳修,字永叔,号醉翁,晚年又号六一居士,庐陵(今江西吉安)人。北宋文学家、史学家,唐宋八大家之一。欧阳修爱好广泛,博学多才,对琴、棋、书、诗、画这文人“五友”无所不通。他提倡爱“五友”以怡养生。

为解除烦恼跟友人孙道滋学琴。他勤学苦练,专心致志,终日醉心于幽雅动听的琴声之中,怡然自得,不知不觉病已痊愈。后来,他在《送扬置序》一文中写道:“广予常有幽忧之疾,退而闲居,不能治也。既而学琴……久而乐之,不知疾之在其体也。”他劝导人们以“五友”为伴,防病养生。

欧阳修在《秋声赋》中写道:“百忧感其心,万事劳其形。有动于中,必摇其精。而况思其力之所不及,忧其智之所不能,人常有多忧多思之患,方壮遽老,方老遽衰。反之以长生之法。”他说,“欲平其心,养其疾于琴亦将有得焉。”事实证明他的话是正确的。有些文人“内有忧思感愤郁积”,一时感情冲动,心血来潮,可能写出好的诗文,但于身体极为不利。性烈之士多招疾患,情抑之人甚少高龄。能以“五友”为伴者,则长寿者多。

医学研究显示,健康、优美、悦耳的歌声、琴语,对神经系统有良好的刺激,并反射性地影响人体表现出兴奋、抑制等情绪,达到降压、镇痛、消除疲劳等功效。音乐能调节人的情绪,饮食已在临床中应用到防病、治病上。

新浪



蜘蛛和介壳虫危害,应注意观察。发现虫害要及时捉除或喷洒。

盆栽中的发财树作为观叶植物,修剪就成为一门很大的学问,由于其生长速度惊人,若不加以修剪,极易造成树型比例不均,影响盆栽观瞻,经由适时修剪,不但可以刺激其重新发芽成长,同时可改变其造型,对于盆栽初学者而言是一项不错的素材。

发财树为强阳性植物,在海南岛等地均露地种植,但是该植物耐阴能力也比较强,可以在室内光线较弱的地方连续欣赏2-4周,而后放在光线强的地方。

发财树生长时期喜较高的空气温度;可以时常向叶面少量喷水。

发财树长势强健,生长迅速需要较充足的肥料。上盆长芽后每周喷施1次三要素液肥,如氮:磷:钾为20:20:20的复合肥500-600倍液,另每月可向土壤追施1次有机肥或磷钾肥。生长旺季忌偏施氮肥,以免徒长。应均衡施用磷、钾肥,以促进植株健壮,使叶色翠绿,增强观赏效果。



发财树又名马拉巴栗、瓜栗、中美木棉、鹅掌钱。为木棉科常绿小乔木。原产拉丁美洲的哥斯达黎加、澳洲及太平洋中的一些小岛屿,我国南部热带地区亦有分布。

发财树为多年生常绿灌木,性喜温暖、湿润,向阳或稍有疏阴的环境,发财树忌阳光暴晒,否则会枯萎死亡。

盆栽的发财树1-2年就应换一次盆,于春季出房时进行,并对黄叶及细弱枝等做必要的修剪,促其萌发新梢。

浇水要遵循间干间湿的原则,春秋天天按天气晴、雨、干湿等情况掌握浇水疏密,一般一天浇1次,气温超过35℃时,一天至少浇2次,生长季每月施2次肥,对新长出的叶子,还要注意喷水,以保持较高的环境湿度;6-9月要进行遮阴,保持60%-70%的透光率或放置在有明亮散射光处。冬季入室后,气温不要低于5℃,保持在10℃左右较好,5-7天浇水1次,并要保证给予较充足的光照。

在生长季,如通风不良,容易发生红