

护膝五妙招 ■ 张小六

从中年开始，腿部的韧带、肌腱等开始退化，逐渐变得松弛无力，出现膝关节发僵、活动受限、疼痛等症状，但如果重视膝关节的锻炼和养护，则可以大大延缓关节的衰老过程。我是一名医生，给大家说说我的护膝心得。

1. 注意变换体位姿势。经常久坐不动或下蹲的人，应每隔一段时间站起来走走，伸展下肢，或用手做膝关节按摩。

2. 加强膝关节的运动锻炼。常做下蹲、起立等交替运动，平时可试试下列锻炼方法：①仰卧位，在膝关节腘窝处放一高约10厘米的枕头，先抬小腿至膝关节伸直，然后放下，反复做20~30次；②跪坐

床上，保持上身直立，臀部向下坐，尽可能接近脚跟。

3. 参加有益膝关节的运动。适当参与慢跑、打太极拳、骑车、跳迪斯科等运动，对维护软骨功能有积极作用。

4. 适当减少运动量。进入中老年后要逐渐减少运动量，不宜再参加速度快、强度大的锻炼项目，锻炼前还要做好热身运动，轻缓舒展膝关节1~2分钟。

5. 做好膝关节的防寒保暖。寒冷天气外出时，一定要做好膝关节的保暖，必要时可戴上护膝。此外，膝关节还怕潮湿。所以，即使在夏季老年人也不要睡卧于阴冷潮湿的地方。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



人体有几处肌肉，对健康特别重要，平时我会注意肌腱训练，给大家分享一下。

咬肌。很多研究表明，咬肌不仅关乎营养摄入，而且与脑部的灵活健康也有重大关联。随着年龄增长，咀嚼力越来越差，有时连吃东西都力不从心。日常生活中，我注意两点：一是常叩齿，增强咬肌力量；二是鼓漱吞津，两腮像漱口一样，快速来回鼓动，一组30次，可以锻炼两颊肌肉。

胸肌。随着年龄增加，肺活量和肺功能逐渐下降。日常生活中，我会适度锻炼胸部肌肉，方法是：双臂打开呈一百八十度，大臂和小

臂垂直，手掌向前。然后，双手慢慢向上延伸，到极限后，再慢慢恢复原状。这套动作每天做十几次。

手部肌肉。要注意锻炼握力，方式有很多，如把玩核桃、握拳等，可锻炼手部肌肉，增强握力。

腿部肌肉。人的衰老往往从腿部开始，锻炼腿部我有两种方法：一是健走，增加腿部肌肉的灵活性和力量；二是按摩，从脚踝按摩到大腿，或双手搓热后，分别搓揉两侧脚心，可促进腿部血液循环，增强腿部力量。

泌尿系统肌肉。每天做提肛运动，一组二三十次，每天三四次，长期坚持，可锻炼泌尿系统肌肉。📖

健肌养生

■ 郭华悦