

拉筋养生 温慢稳呼

不少老年朋友浑身酸胀,总觉得拉筋能解决肌肉疼痛的问题。很多老人盲目猛拉硬抻,反倒拉伤腰腿、加重损伤。拉伸只适合劳累带来的肌肉僵硬,伤病、慢性病引发的疼痛靠拉伸毫无作用,老年人骨骼肌肉退化,错误拉伸极易诱发骨折、韧带损伤。



分清酸痛来源再拉伸

66岁的周洁腰腿总发沉发酸。刷短视频看到拉伸能缓解浑身不适,她便跟着视频自学拉筋。她坐在地上用力弯腰够脚尖,压腿时刻意加大力度,拉扯到痛才停下,坚信拉伸越疼疏通效果越好。

坚持不到一周,周洁右腿后侧持续痛,晨起弯腰时腰部刺痛,起身费力。子女连忙带她前往医院就诊。医生检查后告知,周洁原本只是劳作堆积乳酸引发的疲劳酸胀,属于功能性肌肉不适,可她一系列错误拉伸方式,拉伤腿部肌纤维,加重腰肌劳损。

科学轻柔拉伸的确能促进血液循环,代谢掉肌肉内废物,放松紧绷肌群,但拉伸适用范围十分有限,仅能缓解“累出来”的酸胀,面对各类病理性疼痛,只会加重病情。

若是急性肌肉拉伤、撕裂,肌肉软组织已有破损,牵拉动作会持续刺激患处,加剧红肿炎症;骨折、关节扭伤急性期,要求静养制动,强行拉

伸会扩大受损范围。老人换季感冒浑身酸痛,是病毒引发全身炎症,局部拉伸无法根除不适;低钾、甲减、肌炎等内在代谢、免疫疾病造成的持续性肌肉痛,根源在内脏机能紊乱,必须对症医治,单纯拉伸治标不治本,还会延误治疗时机。

老年人本身肌肉量流失、韧带弹性变差、普遍存在骨质疏松,拉伸误区带来的伤害远大于年轻人。不热身,直接高强度拉伸,如同拉扯冻硬的橡皮筋,大腿前后侧肌群极易撕裂;执着“痛感越强效果越好”,出现尖锐刺痛仍不停止,会直接突破软组织承受极限。长期过度拉伸会让韧带松弛,关节失去支撑,日常走路极易崴脚扭腰;剧烈活动后立刻深度拉伸,极端情况下会诱发横纹肌溶解,危及身体健康。

拉伸掌握四字准则

针对中老年人体质特点,医生总结出一套简单易记的拉伸标准,浓缩为“温、慢、稳、呼”四个字,适配日常遛弯、家务后的放松,简单好操作。

温 拉伸前必须做5分钟热

身,在家原地踏步、摆臂搓热四肢,外出散步后不要立刻压腰压腿,等身体微微发热再舒展肌肉。锻炼前选用高抬腿、抱膝走等动态拉伸激活身体。

慢 所有拉伸动作匀速可控,缓慢延展肌肉,感受到温和牵拉酸胀感就保持姿势,单次停留15秒,每组重复2次。切忌猛地弯腰、强行掰腿,不用强求手触碰脚尖,适度舒展即可,快速发力极易拉伤腰腿。

稳 拉伸全程收紧核心,保持腰背挺直、脊柱居中。很多老人做体前屈时习惯弓背弯腰,全部压力集中在腰椎,日积月累加重腰椎磨损。正确方式以髋部为支点向前俯身,维持腰背平直,减少骨骼承压,避免诱发腰部损伤、应力性骨折。

呼 拉伸时保持深长平缓呼吸,吸气稳住姿势,呼气时轻微放宽拉伸幅度。不少中老年朋友拉伸时下意识憋气,肌肉紧绷无法放松,还会升高血压,有心脑血管基础病的老人负担更重,均匀呼吸才能真正放松紧绷肌肉。

肌肉酸痛 怎么办

面对肌肉不适,不应将拉伸作为第一步。科学的处理应分阶段进行。

当处于急性期,应立即停止引起疼痛的活动,并用毛巾包裹冰袋,每次敷于患处15分钟,每天可多次进行,以减轻肿胀和疼痛。可使用弹性绷带适度包扎,辅助消肿,将受伤部位抬高至超过心脏水平,促进静脉回流,减轻肿胀。要提醒的是,在此阶段,严禁进行拉伸、热敷或深度按摩,这些行为会加剧内出血和肿胀。

当急性炎症和肿胀消退后,可转为热敷(每次15分钟),并开始进行轻柔的静态拉伸和低强度活动,也可使用泡沫轴进行温和的滚动放松。

当出现以下任何一种情况时,应立即停止自行处理,前往医院就诊:疼痛剧烈或持续一周以上无缓解;夜间静息痛,影响睡眠;伴有发热、不明原因的体重下降或全身乏力;出现明显的肌肉无力(如无法抬起肢体、走路不稳)。

肌肉不适的科学处理核心是先止损、再修复、后强化。

文人武将的止痛良方

古人读书劳作、习武行军,常年奔波劳顿,肌肉僵硬、腰背酸痛是十分常见的问题,不少文史名人都留下调理酸痛的实用办法。没有现代按摩仪器与止痛药膏,先贤依靠导引、汤药、外熏、起居调理四类方式舒缓周身劳损,这套温和不伤身的古法,至今仍有借鉴意义。

北宋文豪苏轼半生颠沛,常年伏案撰文、长途行路,腰背肌肉时常酸胀发沉。他在书信中记载自己缓解酸痛的办法,首推温水浴足与局部热敷。每

日睡前用温热汤药泡脚,水温适中,泡至四肢微微发热,借助热力疏通下肢经络;久坐肩颈不适时,使用热布包裹炒制过的粗盐敷在肩背,温通淤堵气血。苏轼坚持闲时缓步舒展,拉伸手臂、转动脖颈,避免肌肉长久僵持。

南宋名将岳飞常年练兵,将士们每日操练后普遍腰腿酸痛。军中推行简化版八段锦,动作柔和,拉伸肩、腰、腿各处肌群,无需器械,操练片刻便能缓解运动后肌肉僵硬。相传岳飞常带领士兵操练,这套导引不用剧烈发力,重

在舒展筋脉,和如今拉伸放松原理相通。剧烈劳作后不可立刻躺卧,强行静养会让气血淤积肌肉,加重酸痛,轻柔导引才是最优解。

白居易晚年体弱,出游登山后浑身肌肉酸痛,常去山中药汤温泉静养。温泉搭配艾叶、生姜、独活等舒筋草药浸泡,药力借毛孔渗入体内,化解肌肉内寒湿淤堵。很多人肌肉酸痛遇冷加重,根源是寒湿侵入筋肉,草药熏蒸既能放松肌肉,又能驱散寒湿。有些人会

煮草药水擦拭酸痛部位,反复揉搓,起到简易理疗效果。

医圣张仲景留下诸多舒筋药膳,历代文人、名士皆有沿用。肌肉反复酸痛,多源于气血不足、筋肉失养,古人常吃山药、牛肉、红枣补养气血,搭配当归、牛膝煲汤,滋养筋脉。同时严格规避生冷寒凉食物,寒凉会阻滞气血运行,加重肌肉僵硬酸痛。

明代大儒方孝孺常年伏案写作,每日一碗牛膝排骨汤,坚持食补,减少肩背劳损反复发作。

本报记者 李由