

人老筋易缩 常令关节软

“人老筋缩,骨硬身僵”,人体衰老最直观的表现,在于筋脉收缩、关节僵硬。年老后稍久坐、少活动,便会腰腿发紧、肩颈僵硬,行动愈发迟缓。中医认为“筋主屈伸,机关利则身安”,关节是人体活动的核心枢纽,筋脉柔韧、关节舒展,是老年人身体健康、延年益寿的关键。



“筋缩关节僵”是衰老信号

很多老年人误以为,关节僵硬、腰腿不灵是衰老的必然结果,只能被动接受,实则这是身体发出的养护预警。“筋束骨而利机关”,筋脉连接骨骼、维系关节活动,人体所有屈伸、行走、抬手动作,皆由筋脉与关节协同完成。步入老年后,气血日渐亏虚,津液生成不足,关节滑液减少,筋膜、肌腱慢慢失去弹性、逐渐收缩,便会出现“筋缩”现象。

生活中诸多细节,都是筋缩关节僵的具体体现:晨起时腰腿僵硬、活动片刻才得以舒缓;久坐之后起身困难,膝盖发紧、腰背僵直;抬手梳头、弯腰拾物时肢体受限,不如从前自如。不少老人对此不以为意,任由身体僵硬发展,久而久之,关节粘连、气血淤堵,不仅行动愈发不便,还容易引发肩颈酸痛、腰膝劳损、关节肿痛等问题,严重影响日常起居与生活质量。

多数老人认为年老体衰应当少动静养,殊不知“久卧伤

气、久坐伤筋”。长期缺乏活动,筋脉得不到舒展,气血循环愈发缓慢,筋缩的速度会持续加快,形成“越不动越僵,越僵越不动”的恶性循环。还有部分老人急于求成,强行压腿、猛扭关节、超负荷锻炼,试图快速拉开僵硬的筋脉,反而容易损伤脆弱的软骨与韧带,加重关节磨损,得不偿失。衰老不可逆,但筋脉的松紧、关节的柔韧,完全可以通过科学养护延缓衰退,这也是老年养生的核心要义。

缓筋舒骨守柔软

养生有道,刚柔相济,老年人养护关节、舒展筋脉,核心不在于“练得猛”,而在于“养得柔”。所谓“常令关节软”,并非追求肢体松弛无力,而是通过温和、持续的养护,维持筋脉弹性与关节活动度,让肢体屈伸有度、气血通畅无阻,适配老年人体质规律,温和养护、久久为功。

日常适度舒展,是养护关节最简单有效的方式。晨起是舒展筋脉的黄金时段,经过一

夜静卧,人体筋脉处于收缩凝滞状态,可缓慢转动颈肩、舒展双臂、屈伸腰膝、活动脚踝,循序渐进打开全身关节,唤醒身体机能,驱散一夜淤堵的气血。

日间切忌久坐久卧,每坐四十分钟便起身缓步走动,抬手拉伸、俯身松腰,简单几组舒缓动作,便能有效防止筋脉粘连、关节僵硬。

这类轻柔运动无需耗费大量体力,不损伤骨骼关节,却能日复一日维持肢体灵活,延缓筋缩衰老。

防寒保暖、滋养气血,是守住关节柔软的基础保障。中医认为“寒主收引”,寒气侵入人体,会直接导致筋脉收缩、气血凝滞,让关节愈发僵硬酸痛。老年人阳气偏弱,御寒能力较差,肩颈、膝盖、腰腹等关节薄弱部位,需格外做好防护,避免吹风受凉、久居寒湿环境,秋冬时节及时添衣,夏日切勿久吹冷风,杜绝寒气淤堵关节。筋脉靠气血滋养,年老气血亏虚,日常饮食可多摄入温润养血、强筋健骨的食材。

养好关节 要按年龄来

养护关节从无统一公式,青年防劳损、中年防退变、老年防僵硬,顺应年龄规律针对性养护,才能长久保持关节柔软灵活。

青年时期重在规避透支,守护根基。年轻人长期久坐伏案、低头看手机,或是频繁熬夜、剧烈运动,无形中持续损耗关节。青年避免久坐不动,每隔一小时起身舒展肢体,运动量力而行,杜绝关节提前透支,为终身筋骨健康筑牢基础。

中年时期重在修护损耗,延缓退变。养护核心是动静结合、适度修护。日常减少重体力负重,避免频繁弯腰、深蹲损伤腰膝,坚持温和拉伸舒展筋骨,防止筋脉收缩僵硬。同时兼顾饮食调理,适度补充营养、补益气血,滋养筋膜软骨,延缓关节老化速度,阻止小劳损演变为旧疾。

老年时期重在柔养舒展,守住机能。切忌高强度锻炼、强行拉伸,最忌逞强发力。养护关键以“柔”为主,坚持慢走、轻拉伸、活动关节等温和运动,循序渐进舒展筋脉,维持关节基本活动能力。同时做好关节保暖,规避寒湿入侵收缩筋脉,不求猛练,只求屈伸有度。

古代名士舒展护关节

古人常言:骨宜刚,筋宜柔。关节舒展、筋脉柔和,不只是体魄康健的表征,更是修身养心的参照。

春秋时期的老子,最早道出柔韧真谛。他提出“柔弱胜刚强”,观流水无形、草木柔韧,领悟坚硬之物易折,柔软之物长存。人一身关节如同天地万物,紧绷僵硬,则气血阻滞;舒缓柔和,则气机通达。老子常年静坐导引,放松四肢关节,不逞蛮力、不执刚强。世人争强好胜,筋骨常处于紧绷状态,劳损随之而来;而他守柔处静,屈

伸有度,身心长久安宁。这份关节之柔,早已不止肉身,更是处世不争的大智慧。

魏晋名士陶渊明半生挣脱官场桎梏,读懂身心松弛的意义。为官之时,案牍劳形,终日端坐,肩背僵直、关节沉滞,身心俱疲。辞去官职归隐田园后,他不再受官场繁文束缚。晨起漫步田垄,弯腰除草,俯仰之间舒展腰腿;闲暇倚窗抚琴,随意抬手落弦,活动肩肘腕关节。没有强制的规矩约束肢体,肢体自在屈伸。“采菊东篱下,悠然见南山”,悠然二字,正是躯体放松、关节舒展之后生出

的心境。躯体不再紧绷,内心方能卸下枷锁。

唐代药王孙思邈钻研养生,格外看重关节柔韧。他提出每日导引屈伸,疏通周身关节。他常年坚持梳头、转颈、摆腰、舒展四肢,循序渐进活动筋骨。他认为人至中年,最易筋脉拘挛,关节僵硬,气血难以流通。很多人一味追求强健,剧烈耗损身体,却忽略持续柔和的舒展。孙思邈寿逾百岁,行走从容,关键便在于常年保持关节柔和,动静相宜,不使筋骨长久凝滞。他告诫后人:养生

不在猛补,而在常令肢体舒展,筋脉不僵。

宋代文豪苏轼一生颠沛流离,屡遭贬谪,却始终懂得养护身心。宦海沉浮,忧患缠身,他没有任由愁绪困住身躯。他闲暇时常练习简易导引,转动肩颈,散步舒展腰腿。他无论身处江南还是蛮荒岭南,只要有空,便起身走动,避免久坐导致关节淤堵。他曾写下养生杂记,直言久坐最伤腰膝,筋骨僵硬,则百病易生。纵使境遇坎坷,依旧保持肢体灵活、心态豁达,柔韧的身躯承载起跌宕的人生。 本报记者 李由