



少坐矮沙发 多练贴墙站

人老怎样才能不驼背

在众多的影视作品和人们的印象中,佝偻的身躯似乎是老人的正常形象。殊不知,“老驼背”并非常态,只要保养得当,老人照样可以“站如松”。

驼背有两大元凶

第一大元凶是骨质疏松。《中国骨质疏松骨折防治蓝皮书》最新数据显示,中国 50 岁以上的人群中,约 6944 万人患有骨质疏松症,约 2.1 亿人存在低骨量。这在老人身上的主要表现就是佝偻、驼背。

50 岁后,人体的骨骼代谢趋向负平衡,分解速度大于重建速度。人体骨质开始减少,骨密度变低,骨强度下降,骨骼内开始发生微小的骨折,使得脊柱出现前弯。年纪越大,微小骨折就越多,脊柱弯的幅度越大,人就变得更矮,驼背更突出。所以,老年人应随时关注体态,当身体出现佝偻、驼背时,及时就医。

第二大元凶是肌肉力量下降。中老年人体内激素水平明显下降,导致肌肉强度和弹性逐渐下降。弯腰时,肌肉不能给腰椎提供足够的力量支撑,也会导致脊柱越来越弯。由于女性雌性激素比男性雄性激素下降得更快,因此女性往往矮得更快。

长期驼背伤心肺

低头、含胸、驼背常常让人觉得邋遢,但驼背不仅仅有损形象,它还会给健康带来多种危害。

心跳加快、心慌。正常人胸廓中心的高度约 20~25 厘米,驼背后会减少 3~5 厘米,且会出现胸骨下陷,使心脏在胸骨的挤压下不能充分扩张,排血量减少。为获得足够的养分,心跳就要更快,心慌随之而来。

心肺功能受损。随着胸廓变形、胸腔容积缩小,呼吸的活动幅度受到限制,影响肺活量和呼吸的通气量,会使老人运动能力大大下降,限制其活动强度、频率。

便秘。驼背会影响消化,因腹腔容量变化,易引起便秘。严重的驼背还可能引起内脏移位,影响血液循环。

颈肩、背部、胸骨部疼痛。驼背后,头颈部和胸前部肌肉紧张,脊柱后凸,腰背肌受到牵拉,易发生劳损。因此,当他们坐、站时间稍长,就会感到背部甚至腰腿酸痛。

头晕和手臂麻痛。这与颈椎曲度变小,严重时压迫穿行于颈椎之间的椎动脉,引起脑供血不足有关。

好习惯可防驼背

站立、走路抬头挺胸。良好的站立、行走习惯,对保持脊柱挺拔意义重大。站立、行走时,胸部要自然挺直,两肩向后打开、自然舒展。老人走路时应昂头挺胸,自然摆臂,迈开步伐。

少坐矮沙发。坐姿挺拔,能防止脊柱和肩背骨骼因长期弯曲而变形。老人应避免让脊柱长时间保持弧形,比如少坐低矮、柔软的沙发,减少下棋、打牌等需要久坐活动的时间或次数。偶尔久坐后,可以做扩胸运动,帮助身体恢复正常状态。

饮食要补充钙。多吃含钙量高的菜肴、豆类和豆制品,多喝牛奶或豆浆等,有助于减缓骨质丢失。必要时,可每日补充 500~600 毫克钙制剂。多到户外活动,多晒晒太阳。

4 个动作矫正驼背

老人如出现驼背问题,4 个动作有助矫正。

贴墙站立。两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。注意两腿并拢,膝盖稍用力后挺,收紧臀部肌肉,小腹微收,自然挺胸,两肩稍向后张,双臂自然下垂,脖颈挺直,下颌微收。每天站 1~2 次,每次不少于 30 分钟。

后仰振臂。正坐于椅子上,两臂向前伸直,向上举起,至头顶时,保持两臂伸直,向两侧打开,轻轻向后振动,每次 10~20 分钟。

仰卧。仰卧在床上,在驼背凸出部位垫 6~10 厘米的垫子。全身放松,两臂伸直,掌心向上,同时两肩后张。保持 5 分钟以上,每天 2~3 次。

体操棒锻炼。保持坐或站立姿势,双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部。保持抬头挺胸的姿势,直至肩背部肌肉有酸胀感。每天早晚各做 1 次,可有效拉伸肌肉,减轻驼背症状。