

生活误区：“不会生活”与“过度生活”

看到这个题目,很多人可能在诧异的同时还有有些气愤:“我都活了大半辈子了,怎么说不会生活呢?”又或者“生活怎么会有‘过度’一说呢?”您别急,且听我慢慢道来。

【不会生活】

其实很多人在平时对生活中的一些细节并没有注意,而正是对这些细节的忽视造成了我们某些一些本可以避免的疾病,这些疾病您是否耳熟能详呢?

妈妈手

“妈妈手”是“桡骨茎突狭窄性腱鞘炎”的俗称,顾名思义,就是看孩子容易患有的手腕部疾病,而现今大多数中老年人为了帮扶下一代,都会帮忙带孩子,因而现在更应该称之为“姥姥手”或“奶奶手”更为妥当。

恶性循环桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是指拇长展肌腱和拇短伸肌腱因机械性摩擦而引起的无菌性炎症改变,外展拇长肌和伸拇短肌二肌腱在经过桡骨茎突到第一掌骨时,其屈曲度大约为105°,妇女者此角度更大。故当频繁的外展、背伸腕部和外展拇指、手指握物、手指内收及腕部向尺侧屈曲,特别是女性抱小孩时,其腱的折角更加变大,从而增加肌腱在狭窄腱鞘内的摩擦,造成累积性劳损。劳损后,腱鞘内产生炎症,不断渗

出、肿胀,在一定条件下和鞘内肌腱发生粘连,而肌腱仍在不断的运动,肌腱将又受到挤压、水肿、粗大,最后则被挤压而萎缩变细,如此恶性循环,致使功能障碍。临床表现有局部疼痛,疼痛,及腕关节和拇指活动受限等症状,尤其是在拇指在内收和屈曲位时将腕关节尺偏可诱发疼痛加重,[1]一些日常动作,如拇指分开插入婴儿腋下抱起婴儿,怀抱婴儿过度尺偏,拧毛巾、抡大勺或颠锅等动作都可能诱发本病。而女性日常动作较多,且解剖部位较男性特殊,所以其发病率较男性高,男女比例约6:1。这也是称之为“妈妈手”的原因,而现如今,中老年妇女帮下一代减负带孩子,现在家庭都拿孩子当宝贝,不比以前兄弟姐妹众多,因其娇贵而抱着的时间更长,频率更高更易引发该病。另外,近年来随着手机、电脑及各种健身活动的普及,尤其是对手机的使用,中老年人也几乎人手一部,而拇指上下滑动屏幕的机械动作更易诱发本病,这使得该病发病率有增加的趋势。

在了解到那些动作易引发“妈妈手”,中老年人平时就要格外注意避免这些动作,同时避免凉水刺激,注意变两拇指位食指来滑动屏幕,生活皆学问,活到老,学到老,事关

健康无小事。

腰肌劳损

除了带孩子,现如今中老年人为了帮儿女减少工作压力与生活负担,总会主动帮忙揽下很多家务活,虽然对做饭、洗碗、扫地等已分外熟悉,但这些生活中司空见惯的家务是否真的会做呢?

试问,有多少中老年人是弯着腰做饭、洗碗和扫地呢?又有多少人是单手弯腰倒水呢?其实这些都是诱发腰肌劳损的导火索!

腰肌劳损是指腰部肌肉及其附着点的筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症,为腰痛的常见原因。其发病原因多由于长期腰部受力、弯腰活动或腰部姿势不良所致腰部肌肉甚至韧带慢性疲劳,其次是因中老年人年老体弱,肌力减退,肌纤维弹性不良,容易使腰肌继续劳损,表现为腰部隐痛时轻时重,劳累后加剧,休息可减轻。

中老年人平时总是习惯于弯腰做饭、洗碗、扫地,一个姿势下来引发腰肌劳损为静力学的劳损,即姿势性劳损——躯干在负重和活动时,位置越低,其承受的重量越大,故腰部受力最大。躯干的稳定性主要靠脊柱本身及其周围的韧带和肌肉维持,而长期弯腰做饭、洗碗、扫地等,腰部肌肉持续呈紧张状态,可发生腰肌劳损[2]。另一方面,我们平时习惯右手力,单手拎重物、倒水等,殊不知这会使我们的腰部肌肉受力不均,易引发肌肉、韧带过度疲劳,造成损伤,及动力学的运动性劳损,这也是很多老年人容易“岔气”的原因。

所以,平时我们要注意姿势的调整,不要一个姿势到底;注意双手拎物,保持腰部肌肉受均衡;同时要注意腰部怕凉,定要保暖。

【过度生活】

现在老年人一辈可以说经历了新中国整个时代的变迁,他们体验过生活的苦楚,经历过患难与不易,所以格外珍惜当下生活,现在生活条件比起他们年轻时可谓有天

差地别的变化,物质条件的不断改善加上丰富多彩的文娱活动,以及迎合现代化生活,中老年人的心态逐渐“年轻化”,越老越多的中老年人喜欢健身、瑜伽、健步走、爬山、游泳、广场舞,希望以此提高生活质量并延年益寿,但很多时候,这其实是“过度生活”。在面铺天盖地的“生命在于运动”之健身宣传,不分年龄段的追求瑜伽塑形的浪潮,随处可见的广场舞身影,每天微信运动的步数大比拼,我们是否会毫不犹豫地加入,盲目跟风而完全不考虑个体差异,思考“我是否适合”呢?

其实,每年因为“过度生活”而患病的中老年患者不胜其数,为了“更好生活”而参加本不适合自己的活动,导致“过度生活”,甚至无法“正常生活”。

很多中老年患者为了强身健体,又或者为了在微信朋友圈刷一波步数存在感,每天定时定量完成健步走任务——风雨无阻,雷打不动;而中老年女性要么在广场上穿着靓丽的短裙通过广场舞来放飞自我,要么在瑜伽室通过高难度动作以修身养性,对生活的热切着实让一大波“佛系”青年自愧不如。

然而,膝关节炎、颈椎病、腰肌劳损等病却依然找上门来,甚至随运动锻炼强度与频率的增加而增速。这是因为30岁过后,膝关节巅峰时期过后就是衰落。髌骨软骨开始出现早期程度磨损,骨密度开始降低,此阶段会出现短期的膝关节炎酸痛,此为“脆弱期”,持续几个星期到几个月,休息后会缓解。这是身体在给我们信号,关节们在走下坡路了,对膝关节的使用不能再为所欲为了,要开始保养了。而且,年过40岁的人,骨密度总体呈下降趋势,且关节软骨开始老化或磨损。

生活,本应因人而异,顺其自然,很多时候刻意追求反而会加赠身体的负担,过犹不及。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有内容作为个人观点本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 医生

Dianna Yan, MD

- 每年定期妇女抹片及乳房检查
- 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
- 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
- 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
- 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
- 子宫颈癌; 治疗不用开刀
- 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
- 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
- 阴道松弛整形
- 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

俞国贤 医生

Steve Yu, MD, FACOG

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

妇女全科

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿瘤切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

自费优惠

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛



樊薇 内科医师

Wei Fan MD

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

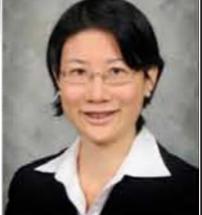
MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员 3-073
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达



王冬梅 医师
Dongmei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师