

# 50歲 肩痛是道“坎”



隨著年齡漸長，肩膀的肌肉和組織也在日漸磨損和老化，一些人在50歲左右會出現肩痛。

國家體育運動總局運動醫學研究所所長李國平說，肩痛是跟年齡相關的，到了50歲左右有些人會經歷肩痛。因為是這個年齡特有的，大約3年後就會自動消失，又被稱為“五十肩”，也就是人們常說的肩周炎和凍結肩。

但是，肩痛最常見的並不是“五十肩”，而是肩袖撕裂。肩袖是位於肩膀兩側的肌腱，肌腱運動起來，人的肩膀就可以往內、往外和上舉了。有時肩痛很可能是肌腱出了問題。

一旦發生肩袖撕裂，一般來說會出現三種癥狀：肩痛、使不上勁和發出響聲。有這三條，肩袖撕裂的

機會大。肩痛，比如坐飛機要把行李舉上行李架，舉到60度到90度之間的位置便疼了，如果另一隻手幫助托上去，或者舉過90度就不疼了，這就非常像肩袖撕裂。使不上勁，比如拉個箱子很費勁，開車久了手會酸，還有的入夜裏睡覺拉不動被角。最後，動肩膀時能聽見響聲，也是肩關節有問題的一個信號。

李國平說，一些疼痛如“五十肩”熬一熬就過去了，但有些人熬不過去就必須治療。建議肩痛超過3個月一定要認真對待，找醫生確診是哪種肩關節炎，以便對癥治療，減輕疼痛。

想要預防肩袖撕裂，平時要加強肌肉的鍛煉。一類是柔韌性運動，這就要將肩關節保持在一定活動範圍內，運動時關節壓力和硬力不能太大，不然關節容

50歲左右的人如果肩膀痛，大家第一反應可能是肩周炎，要加強鍛煉了。凍結肩就是這種情況，鍛煉開就不疼了。但肩痛最常見的情況是肩袖撕裂，如果當成凍結肩來鍛煉，病情會越練越重。人到中年，怎樣才能邁過肩痛這道“坎”呢？

易老化。每天要往上舉一舉，拉一拉。

另一類則是熱身運動，做任何活動前都要熱身，讓肩部徹底地暖和起來，還要使肩膀保持一定的伸展，比如打羽毛球前可以先練練聳肩，把橡皮筋往外拉，對肩袖和肩帶肌都非常有幫助。

中老年人肩痛很多由鍛煉不當引起，哪些動作會“毀”肩膀或者肩關節呢？

首先，不要做生理年齡限定的活動，包括往上舉、往後背伸，或是開車到後備廂拿東西、拎重物等。此外，不要做違背身體最大波動的運動，如拼命掰或拉吊環。往上時肩袖多次地磨，可能硬生生把它磨破了。本身肩部就不好的老人，要注意少打羽毛球和臺球。硬要克服疼痛去打球其實並不好。

如果發生肩袖撕裂了怎麼辦呢？需要知道的是，不是所有肩袖撕裂都必須手術。有的撕裂小或部分撕裂也沒什麼癥狀，對整個肩部的功能影響不大。這時雖然不用手術，但用力、跳街舞或總掄鞭子對多數人都不合適，容易進一步造成肩損傷。

不過，為了防止肩粘連，每天還是要動一動。多做柔韌性活動，伸開或拉開肩膀，讓肩部每天保持張力。多做熱身活動，肌肉組織跟橡皮筋是一樣的道理，熱身開了彈力就好，不容易受傷。做運動要循序漸進，力量練習要適中，別做刺激性活動。

如果對生活影響比較大，保守治療又不管用，這時可以選擇手術，而不要一味地去扛。肩關節微創手術切口很小，效果也不錯。

## 六招補夠 膳食纖維



膳食纖維對人體健康有諸多好處，能減肥降脂，促進排便，抑制膽固醇吸收，吸附可能進入腸道的鉛、汞等重金屬……它是人體必需的營養素。成年人每天應攝入25~30克膳食纖維，高血脂、高血糖等慢性患者還應攝入更多。不過，每天要攝入25克膳食纖維却并不容易。調查發現，大部分人遠遠達不到推薦量。這裏教大家幾招，補足膳食纖維。

**選不太好嚼的水果。**蘋果、鴨梨、大棗等組織較硬、不太好嚼的水果，往往含有更多的膳食纖維，而西瓜、水蜜桃、葡萄、哈密瓜等水分大、組織軟的水果，含膳食纖維相對較少。當然，水果多少都含有一定量的可溶性膳食纖維，所以多吃各種水果總是對的。

**每天都有鮮豆。**豌豆、毛豆等鮮豆都是高纖維食物。豌豆的膳食纖維含量約占3%，毛豆達4%。每天可以在蒸飯、煮粥時加把豆。

**果蔬是“膳食纖維大戶”。**膳食纖維祇存在于植物性食物中，如谷類、薯類、豆類、蔬菜、水果和堅果等，魚、肉、蛋、奶等動物性食物根本不含膳食纖維。因此，膳食要以植物性食物為主，動物性食物為輔。可以多選擇綠葉菜、南瓜、苦瓜、蘿卜和胡蘿卜等“膳食纖維大戶”。

**關注那些“隱藏高手”。**魔芋及其制品、鬼子姜、菊苣、麩皮等食物，雖然口感沒那麼有韌性，但纖維含量是常見植物性食物的數十倍。

**多吃全谷物/粗糧，少吃精白米面。**全麥、糙米、小米、玉米等全谷物/粗糧保留了谷粒的外層，紅豆、綠豆、白扁豆等雜豆類通常也祇是粗加工，它們都保留了富含膳食纖維的外層部位，膳食纖維含量通常在6%左右，最高的（白扁豆）可以達到13.4%。而精白米面在加工過程中碾磨掉了谷粒外層，膳食纖維含量大減，其含量不及全谷物或粗糧的一半。土豆、紅薯等薯類也是我們補充膳食纖維的好幫手。

**多喝豆漿。**大豆本身富含膳食纖維，但大豆制品在加工過程中，大都需要經過水洗和過濾去渣等工藝，導致很多膳食纖維流失。而豆漿尤其是打全豆、不濾渣的豆漿，可以保留大部分膳食纖維，一杯200毫升的豆漿含膳食纖維約1.5克。

## 補藥吃不對 影響睡眠

人參、鹿茸、阿膠等藥物有補益身體、增強抗病能力的作用。但很多補藥，尤其是補氣和補陽藥，最好不要睡前吃，以免影響睡眠。

首先，《內經》認為，人體一天晝夜陰陽總在消長，晝則陽氣為盛，夜則陰氣為盛。根據這個生理規律，中醫認為，補陰、養血之品宜於晚上服用，補陽、益氣之品如人參、鹿茸等宜早上用，借助人體陰陽消長之力，有助於提高療效，而晚上服用過多可能會出問題。比如，鹿茸的補陽作用強，很多人自制或購買鹿茸酒，但最好別晚上服用，否則易讓人興奮，難以入眠。

其次，一些滋陰、補血之品晚上服用有助改善睡眠。比如，一般來說，睡前適量進補阿膠、燕窩有助

安眠，但吃得過多，反而會“睡以等病”。中醫裏有“胃不和則臥不安”的說法，意思是如果吃多了，胃部發脹，容易導致失眠等問題。進補過量，還會帶來營養過剩的問題，同樣會增加體內各臟器的負擔，導致睡眠障礙。

最後，進補也要看體質。例如，中醫認為痰濕體質人群，即常出現身體倦怠、腰部沉重、容易疲勞、汗液黏膩、小便也較混濁等證時，不宜單純服食阿膠和燕窩，否則容易引起消化不良、火氣亢盛等證。

需要提醒的是，大凡補品，必於空腹之時，人體身心寧靜、氣血平和狀態下服用，才有利于充分吸收、發揮最佳效果，這點大家也要注意。

辣椒促代謝 胡椒暖腸胃

## 六辣幫你舒服過冬

要想舒服過冬，除了做好保暖工作外，還要注意飲食。辣椒、洋葱等辣味食物特別適合冬季養生，天冷時可以常吃。

**辣椒促進新陳代謝。**冬天吃辣椒能促進新陳代謝，有助暖身，對受寒導致的腹痛、腹瀉有緩解作用。辣椒還可以促進消化液分泌，增進食欲，手脚發涼、容易貧血的人可以適當多吃。吃辣要量力而行，不能吃辣的人，在炒菜中加點紅辣椒或青辣椒絲、剁辣椒即可。冬天過于乾燥，嗜辣的人也別大量吃，別辣湯火鍋、毛血旺等，一個月別超過三次。有胃潰瘍、痔瘡等疾病的人要慎吃辣椒。

**白蘿卜促消化。**白蘿卜是冬天的當家菜，“蘿卜白菜保平安”這句民諺有一定的道理：其一，冬天是感冒的高發季，蘿卜具有止咳化痰的作用，有助緩解感冒癥狀；其二，大家在冬天都偏愛大魚大肉，白蘿卜含芥子油、澱粉酶和粗纖維，具有促進消化、增強食欲、加快胃腸蠕動等作用。需要提醒的是，孩子和胃腸功能較差的人，要避免生吃白蘿卜，否則容易腸胃不適。

**洋葱提高免疫力。**冬天需要增強免疫力，以免細菌乘虛而入。洋葱含有多種有益健康的化學物質，能提高免疫系統的功能，還具有很強的殺菌能力，對鏈球菌、痢疾杆菌、大腸杆菌等都有抑制作用。洋葱還對神經、心血管等系統有保護作用，能降低膽固醇，增加血管彈性，預防血管硬化。洋葱生吃或熟吃皆可，既可以作為一道菜裏的主角，也可甘當配角。比如，用切碎的洋葱拌牛肉、豬頭肉、大拌菜，或者與雞蛋、肉類等炒着吃，或者在酸湯牛肉等菜肴裏做點綴，都是不錯的吃法。

**胡椒暖胃。**冬天來一碗羊肉湯，放一些胡椒，讓胃部從裏到外都暖暖的。胡椒性味辛熱，溫中散寒止



痛的作用較強。其中，白胡椒相對更辛辣，溫脾健胃功能更強，適合腸胃虛寒、經常在冬季腹痛的人食用。吃羊肉湯、胡辣湯、酸辣湯、炖肉等，都可以用白胡椒調味。黑胡椒溫補脾腎的作用明顯，而且更適用於對肉食進行調味，比如黑胡椒牛排、鐵板牛柳等。胡椒熱性高，每次別超過1克。

**生姜祛寒排汗。**姜有很好的祛風寒作用，一碗紅糖姜茶就能緩解冬天常見的風寒感冒癥狀。做菜的時候放一兩片姜既能提味，又有健康好處。此外，姜湯、姜茶也不錯。需要注意的是，生姜皮最好不要去掉，可保持生姜藥性的平衡。口、眼、鼻、皮膚乾燥，心煩易怒，睡眠不好的人要少吃姜。

**大蒜抗病毒。**冬天是流感病毒肆虐的季節。研究表明，大蒜所含的多種化學成分（如大蒜素）有抑菌抗病毒作用。大蒜中的活性成分比較“怕熱”，一旦遇到高溫，抑菌抗病毒作用就會大打折扣。需要提醒的是，大蒜素對腸胃有一定的刺激作用，生吃過多大蒜，易引起急性胃炎，長期過量食用還容易造成眼部不適。對於腸胃功能不好的人來說，每天最好別超過1瓣；腸胃好的人，最好每天2~3瓣。