

身体这些地方还是软点好



人上了年纪，都希望自己的身体能硬实点。然而，俗语又说：“柔能克刚”，如果从身体健康的角度来看，很多身体部位的“硬”，并非好事，反而软一点对健康更有益。

4 肺部软一点

对于一些老年人来说，如果突然觉得上楼梯变慢、呼吸困难、有点喘，还常年干咳，要提防间质性肺疾病。

间质性肺疾病，就是肺间质出了问题，出现了变性，失去张力、弹性。“进一步发展肺泡也会遭到破坏，当肺泡破坏到一定程度，肺就成了马蜂窝，甚至变硬，最终导致肺硬化。”专家介绍，健康的肺像一块弹性十足的海绵，而肺纤维化患者的肺就像干硬的丝瓜筋，由于肺泡结构变硬，肺泡的扩张就变得非常费力，气体交换出现困难。

长期吸烟或者处在空气污染严重的环境当中，容易导致肺部受到损伤，患上肺纤维的可能性增加，导致肺部越来越“硬”。另外，厨房燃料的燃烧过程中可产生大量有害物质，家庭“煮妇”长期吸入后，容易诱发肺部病变，严重者招致肺纤维化。另外，很多肺部疾病到了晚期，会伴不同程度的肺纤维化，老年人等免疫力低下的人群更容易中招。

专家提醒，间质性肺疾病比较隐匿，以呼吸困难最为常见，因此，出现可疑症状要及时到医院排查，尽早干预，避免肺功能的严重损害。

5 筋骨软一点

你有没有发现，随着年龄的增长，身体越来越僵硬，渐渐出现弯不下腰、直不起身、迈不开腿的情况……当心，这说明你的筋已经缺乏弹性了，这不仅容易让人疲劳，还会增加受伤几率。

俗话说“筋长一寸，寿长十年”，拉筋其实就是在伸展关节、拉伸韧带，可有效缓解肌肉紧张。通则不痛，拉筋可使气血运行更通畅，对很多腰背、腿痛症患者都有好处。拉筋之前必须先进行充分的热身运动，动作一定要缓慢而温和，千万不可猛压或急压，以防受伤。

6 脾气软一点

有些人老了，脾气却变硬了，动不动就发火。但你知道吗？愤怒不仅不能解决任何问题，还会“引火上身”，把健康搞得一团糟。经常生气，大脑兴奋与抑制的节律就会被破坏，脑细胞衰老就会加速，使大脑反应变慢。老人过分愤怒还容易出现头胀、头痛、头晕，面红目赤，甚至引发脑出血。

可以在饮食上多下功夫，多吃些有助疏肝气的绿色蔬菜及能去火的苦味食物，如芹菜、白菜、苦瓜、苦菜等。

(银晚)

1 关节软一点

关节就像汽车零部件，会在长期运动中磨损，且磨损面骨骼可能会越来越厚、越来越硬。

随着年龄增长，老觉得膝关节酸痛，蹲起不方便了，走路僵硬，休息后好点，多是得骨关节炎了。对于中老年人来说，骨关节炎不及时治疗可能导致关节畸形，患者活动受限，甚至致残。

膝关节骨性关节炎，其症状主要有膝关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、关节畸形、活动时摩擦感或“咔嗒”声等。该病的发生与衰老、肥胖、炎症、关节过度使用、代谢障碍等因素有关。

建议中老年人要适当参加体育锻炼，强肌健骨，但要避免运动过量引起关节的损伤。深蹲、爬山等运动易伤膝盖，应当少做。还应改变过量饮酒等不良习惯。“润滑”关节，可适当进行拉伸训练、增强腿部肌肉，推荐一个训练动作：卧床，在膝关节伸直状态下抬起双腿约15度，尽量保持，而后重复该动作，每天10~20次。

2 脖颈软一点

“哎呀，脖颈僵硬得动不了！”当我们长期保持坐姿或者是经常对着手机，脖颈部位的血液就会受到影响，容易出现脖颈僵硬等情况。有些人在起床之后，还会出现落枕等情况，肩颈周围酸痛，不敢转脖子等等。若是不及时纠正，可能引来颈椎病。

颈椎病除了有脖子僵硬、肩膀酸痛等症状，还可能连累全身多个部位：颈椎病可表现为视力下降、间歇性视力模糊等；颈椎病可引发颈性高血压，诱发眩晕、头痛、四肢麻木、疼痛等。

在出现脖颈僵硬的时候，我们可以选择用温热的毛巾，热敷脖颈部位。尽可能少坐多动。注意加强颈肩部肌肉的锻炼，可做一做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动。天冷的时候，还要注意颈椎保暖。

3 胆囊软一点

胆囊变硬就是因为胆结石。小石头悄悄地在胆囊内生长，有的人不表现出症状，有的患者仅有轻微上腹闷胀、隐痛、嗝气等。而对于有些胆结石患者来说，胆囊收缩、分泌胆汁时，可能会有石头摩擦，甚至堵住胆管的情况，从而引起胆囊、胆管痉挛，导致患者出现腹痛、恶心、呕吐等症状。胆结石急性发作后，最为典型的症状是胆绞痛。如果本身有胆结石，近期在进食油腻食物或剧烈运动后，出现了右上腹部痛或上腹疼痛，疼痛多为间歇性绞痛，可向右肩或背部等区域放射，此时一定要小心。

“肥胖、妊娠、糖尿病、高血脂、长期高脂肪饮食和不规律进食、不吃早餐、饮水量过少等都是胆囊结石的常见高危因素。”因此，建议大家一定要养成吃早餐的习惯，同时要注意保持饮食清淡。因为，高胆固醇的饮食也是诱发胆结石的主要原因，一定要少吃。