

舆论监督热线：0744—8381811



肩关节疾病有很多，并非只有肩周炎，如肩峰下撞击、滑囊炎、肩袖损伤、盂唇损伤等，而这些疾病绝对不是靠单一的肩关节拉伸活动可以解决的，应先找专科医生做检查，再做



大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题，再加上骨质疏松，因此做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。再加上，此运动对头部的变化较大，对于患有

湘府 丽家美养汇告诉您： 八个锻炼误区 小心越练越伤

跟爬楼梯类似的是，登山同样容

老年人进行头颈部锻炼要适度，应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内，并可不时静歇2~3秒，以达到舒筋活络的效果。

在经过一夜的睡眠之后，腹中已空，不进食就进行1~2小时的锻炼，热量不足，再加上体力的消耗，会使

经常泡脚可防病治病，还可改善体质状况，但也需辨证使用，一些泡脚事项平时要多加注意。浴足桶宜用木桶或浴足专用桶；孕妇浴足一般情况不加药物，可加粗盐；老年人如感觉胸闷、头晕等，应暂停浴足；浴足水温不宜超过45℃，时间20分钟左右为宜；饭后1小时内不宜浴足。

柠檬泡脚。柠檬味甘酸，性平，能生津解暑、和胃安胎。1、促进新陈



锻炼误区八：运动憋气
老年人心肺功能减退，憋气用力

因此，像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目，老年人不宜进行。

