

跳舞不伤腰 做好这几点

广场舞是深受中老年人喜爱的健身活动，但长期姿势不当或练习过度可能增加腰部负担，甚至引发腰椎间盘突出、腰肌劳损等问题。那么，老年人怎么跳广场舞不伤腰？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

姿势正确，减少腰部代偿发力

收紧核心肌群

跳舞时微微收紧腹部和臀部肌肉，能有效稳定腰椎，减少腰部代偿发力。避免塌腰撅臀、身体过度前倾或后仰。

避免“甩腰式”动作

大幅度的扭腰、快速下腰等动作会增加对腰椎的压力，建议降低动作幅度，用髋关节和胸椎带动旋转（如扭胯时保持上半身稳定）。

调整手臂高度

长时间手臂高举易引发腰部后仰代偿。可将高举的手臂降至肩膀高度，或分段练习（抬臂10分钟、休息2分钟）。

热身+拉伸，降低肌肉拉伤风险

热身（5分钟至10分钟）

热身动作可选择快走、原地踏步并配合手臂摆动，激活腰部、臀部及腿部肌肉。

拉伸（重点部位）

双脚分开站立，单手叉腰，另一侧手臂上举并向对侧弯曲，保持15秒。

量力而行，简化高风险动作

慎做动作：频繁深蹲、跳跃、单腿支撑转身（易导致腰部不稳）。

推荐改编：将深蹲改为半蹲，跳跃改为踮脚尖，转身动作放慢速度并分步完成。

其他注意事项

控制时长与强度。建议单次跳舞时长不超过1小时，每进行20分钟休息5分钟，避免肌肉疲劳；以每周3次至5次为宜，避免每天高强度练习。

场地与装备细节。建议跳舞时选择鞋底稍厚、带缓冲的运动鞋（如慢跑鞋），避免穿硬底布鞋或拖鞋；场地优先选择塑胶或木地板，避开水泥地等坚硬场地。

广场舞本身是低风险运动，关键在于科学参与。中老年朋友可根据自身情况调整动作强度，还可以结合日常腰背训练，既能愉悦身心，又能远离腰痛困扰。



每年春季以及春夏交替季节，花粉、柳絮等过敏原激增，让一些过敏性鼻炎患者苦不堪言。据统计，我国过敏性鼻炎发病率接近20%，且呈逐年上升趋势，一些严重的过敏性鼻炎老年患者还会出现睡眠质量下降、注意力不集中等，影响生活质量。为此，阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良从过敏性鼻炎的症状、治疗与预防三个方面进行解答。

□本报记者 常方方

典型症状

鼻部症状

阵发性连续打喷嚏（通常3次以上，甚至数十次）、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒，晨起或接触过敏原后加重。

眼部症状

约半数患者伴随眼痒、流泪、结膜充血症状，严重的还会引发过敏性结膜炎。

其他影响

嗅觉减退、头痛、睡眠障碍等。过敏性鼻炎若长期未得到控制，可能并发哮喘（约40%患者可能发展成哮喘）、鼻窦炎等疾病。

科学治疗方式

药物治疗

抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪）：快速缓解鼻痒、打喷嚏和流涕。对于容易失眠的老年人来说，口服扑尔敏可能更合适，不仅治疗过敏性鼻炎症状，其中易犯困的成分还有助于睡眠。

鼻用糖皮质激素（如布地奈德、糠酸莫米松）：减轻鼻腔炎症，改善鼻塞，需持续使用1周至2周后起效。

辅助疗法

鼻腔冲洗：用生理盐水冲洗鼻腔，清除过敏原及分泌物，建议每天早晚各一次。

蒸汽吸入：湿润鼻腔黏膜，缓解鼻塞。

预防措施

预防过敏性鼻炎的核心是避免过敏原接触，同时增强自身抵抗力，可从以下三方面做起：

环境控制

减少花粉接触：花粉高峰期（上午10时至下午4时）减少外出；外出时佩戴防花粉口罩、眼镜，回家后及时更换衣物并清洗面部。

室内防螨除尘：定期清洗床单、窗帘（建议每周用55℃以上热水清洗），使用防螨床罩；避免地毯、毛绒玩具堆积；室内湿度保持在40%至60%为佳，可抑制尘螨滋生。

通风与净化：开窗时挂湿窗帘阻挡花粉；使用空气净化器过滤过敏原。

生活习惯调整

饮食调理：多摄入富含维生素C、Omega-3的食物（如深色蔬菜、鱼类），避免食用易致敏食物（如海鲜、坚果）。

适度运动：选择清晨或阳光较好的时段锻炼，增强免疫力，但要避免在花粉浓度高的区域活动。

鼻腔日常护理

保湿防干：使用加湿器，避免鼻腔黏膜干燥；在鼻腔内涂抹凡士林或橄榄油，形成一层过敏原隔离屏障。

总的来说，过敏性鼻炎虽难根治，但通过“避、洗、药、免”四步法（避过敏原、洗鼻腔、药物控制、免疫调节）可有效控制症状。若症状持续加重或合并哮喘，需及时就医评估。

过敏性鼻炎不可怕 科学防治很关键

