

健康养生

# 老年人如何科学护膝

余 仓

春天到了,气温回暖,很多老年朋友又能去公园跑步、跳舞、健步走……而膝关节作为人体最大的承重关节,随着年龄增长,软骨退化、肌肉力量减弱等问题逐渐显现。膝关节炎是中老年人群中最常见的关节疾病之一,科学运动并合理防护,能有效延缓关节衰老,降低患病风险。

## 一、运动前的注意事项

**充分热身:**运动前需活动膝关节,如顺时针、逆时针轻揉膝盖,或做靠墙静蹲(膝盖不超过脚尖,保持10~15秒)。

**控制强度:**选择低冲击运动,如散步、游泳、骑自行车等,避免深蹲、爬山等高负荷动作。

**环境与装备:**选择平坦、柔软的场地,穿着减震性好的运动鞋,必要时佩戴护膝。

## 二、适合中老年人的护膝动作

**靠墙静蹲:**背靠墙,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,保持30秒至1分钟,重复3~5组,增强股四头肌力量。

**直腿抬高:**仰卧,伸直腿抬高30°~60°,保持10秒后放下,双腿交替进行,改善下肢血液循环。

**侧卧抬腿:**侧卧,腿伸直抬高约30厘米,保持5秒后放下,每侧15次,强化臀中肌和股四头肌。

**坐姿抬腿:**坐直,双腿交替伸直抬高至与地面平行,每组10次,增强膝关节稳定性。

## 三、运动后的注意事项

**及时拉伸:**运动后轻柔拉伸大腿、小腿肌肉,缓解紧张,促进恢复。

**注意保暖:**避免久处寒冷环境,运动后可用热毛巾敷膝盖,促进血液循环。

**观察反应:**若出现膝盖疼痛、肿胀,应立即停止运动并就医,避免损伤加重。

## 四、饮食与日常防护

**补充钙与维生素D:**多摄入牛奶、豆制品、鱼类(如三文鱼)及深绿叶蔬菜,必要时遵医嘱服用钙片和维生素D。

**控制体重:**肥胖者膝关节压力增加3~4倍,建议通过饮食和低强度运动(如散步)减重。

**避免久坐久站:**每隔1小时活动膝盖,上下楼梯借助扶手,减少关节压力。

## 五、风险与误区

**误区:**盲目爬山、跳广场舞或长时间跑步,可能加速关节磨损。

**风险:**忽视膝盖保护可能导致骨关节炎、半月板损伤,甚至活动受限。

**保护膝盖需“动”“静”结合:**科学运动强化肌肉,日常细节减少压力,饮食营养助力修复。此外,中老年人应定期体检,根据自身情况调整运动方案,让膝盖成为晚年生活的“可靠伙伴”。



靠墙静蹲



直腿抬高



侧卧抬腿



坐姿抬腿

# 在家养热带植物

晓 旭

白锦龟背竹 (资料图)

看了张颂文老师的综艺节目《灿烂的花园》后,原本就喜欢植物的我,最近又被热带植物这一品类深深吸引了。

在购物网站买了一盆白锦龟背竹。我把它放在阳台上,浇点水就觉得能够养好。然而,经过一个多月,仍旧没有见到龟背竹有新叶片生长,我想是不是养护出了问题。于是,我从网络上搜索,学习如何在太原这样气候干燥的地方养好热带植物。经过摸索和实践,我总结了一些适合咱太原室内热带植物养护的心得,与大家分享。

热带植物适宜在热带气候环境中种植,太原的气候并不能满足其生存条件,但只要拥有足够的光照和水分,在室内养护热带植物其实非常简单,适合四季种植。热带植物喜欢温暖湿润的环境,适宜的生长温度在18℃~28℃之间。冬天,太原

室内都有暖气,温度条件相对于黄河以南的区域具有明显优势。

除了温度问题,还有两个需要考虑的因素:光照和水分。对于热带植物来说,绝大多数需要充足的光照,但不能接受太阳光直射。热带植物的原生环境在热带雨林的大树下。在雨林中,阳光大多被头顶的树木遮挡,留给它们的是明亮的散射光。如果是东面的阳台,在春、秋、冬三个季节,离窗一米的位置隔着玻璃可以接受到太阳直射。但在夏季,东阳台的紫外线强度过高,可以适当缩短每天接触光照的时间,要保持离窗户两米的距离,以满足其光照需求。

浇水要遵循“见干见湿”的原则,避免过度浇水。可以使用手指插入土壤中,感受土壤的干湿程度,或者使用土壤湿度计进行监测。可以使用加湿器或喷雾瓶在植物周围喷洒,提高空气湿度。

养护热带植物不仅仅是一项技术活,更是一种生活态度。在精心照料植物的过程中,我们可以放松身心,感受生命的活力。当看到植物长出新的叶片时,那种成就感和喜悦感是无法用言语形容的。

生活频道

诗词课堂

正宫·塞鸿秋  
太原地铁  
要美萍  
龙城地铁神龙现,  
轻穿地下疾如电。  
城南城北连一线,  
十分钟內邀相见。  
汾河贯古今,  
双塔凌霄汉。  
新风古韵人人赞。

## 太原地铁

孙爱晶

目前,太原地铁运营线路共2条,分别为太原地铁1号线和太原地铁2号线,总里程52.4千米,车站47座(含换乘站1座)。太原地铁的开通,让城市交通格局迎来了新的变革,为市民提供了更为快捷、高效的出行方式。

### 解读

这首散曲小令以凝练的笔触勾勒出太原地铁的现代气象,同时巧妙串联古城文脉,展现出一幅时空交织的立体画卷。其开篇“神龙现”以神话图腾激活现代工程,龙脊蜿蜒的隧道与飞驰的地铁构成动态平衡,“贯古今”的汾河与“凌霄汉”的双塔形成静态守望。疾驰的地铁切开地层,恰似巨椽在时光卷轴上挥毫,

将晋阳文明与21世纪都市节奏并置呈现。“十分钟內邀相见”,独特的时空压缩,地铁廊道成为连接历史与未来的虫洞。结句“新风古韵人人赞”昭示着:真正的城市现代化,是让地下铁轨成为丈量文明厚度的标尺,让呼啸而过的车厢载着历史的回响驶向未来。

### 基础知识:北曲和南曲

宋元时期,盛行于我国北方的散曲、戏曲所用的各种曲调之统称,叫北曲。盛行于南方的散曲、戏曲所用的各种曲调之统称,叫南曲。两者风格不一。北曲多粗犷雄宏,南曲温柔细腻。写作上北曲衬字多,南曲强调“衬不过三”,即句子的衬字不能够超过三个。