

# 大扫除最怕肌肉劳损 掌握技巧避开地雷姿势

报道 | 李亦筠  
leegh@sph.com.sg

农历新年快到，家家户户忙着大扫除。受访医生认为，最常造成身体劳损的因素，包括姿势不正确、过度劳累和脱水等，医生也提供贴士让大家安心大扫除。

HMI医疗中心骨科专科刘本富医生接受《联合早报》访问时透露，大扫除要重复弯腰、举手和擦洗的动作，可能导致肌肉劳损，尤其背、肩和膝盖等部位的肌肉。身体劳损原因如下：

· **肌肉疲劳**：反复做同样动作而不休息，肌肉疲劳，更容易拉伤。

· **肌肉失衡**：某些肌肉可能会过度使用，另一些则很少用到，导致肌肉失衡，增加受伤风险。

· **姿势不良**：弯腰、举手和擦洗时，往往姿势不正确，给肌肉、韧带和关节，尤其是背部、肩膀和膝盖带来额外压力。

· **累积压力**：长期重复动作，对肌肉和结缔组织造成压力，导致损伤。

## 工具操作不当易受伤

哪些清洁工作更容易造成肌肉劳损？

刘本富医生说，若操作不当，吸尘和扫地也会拉伤肌肉，“吸尘和扫地时要反复移动手臂，有时还得弯腰才能清理到低处，会使肩膀、上背、下背和手腕劳损。所以要使用符合人体工学把手的吸尘器，避免在吸尘时扭曲身体。在扫地时，双手交替使用，避免过度使用身体的一侧。拖地和擦地经常需要长时间弯腰、扭腰或蹲下，可能会对下背、肩膀和手腕造成负担。所以

大扫除时的重复性动作，如长时间弯腰拖地擦地，高举着手或伸手擦窗等动作，可能导致肌肉劳损。受访医生教大家如何预防肌肉拉伤，如扫地时双手交替使用；拖地擦地用长柄拖把，减少弯腰次数等。



刘本富医生认为，大扫除时长时间重复的动作对背、肩等肌肉和结缔组织造成压力，容易导致损伤。(HMI医疗中心提供)

使用长柄拖把，减少弯腰。擦洗地板时，考虑使用跪垫。”

扭转身体，会使肩颈和背受力。手伸到高处时，手臂应保持与肩同高，而不是完全伸直，以减少拉伤风险。使用稳固的阶梯，以保持更好的平衡和姿势。刘医生说：“举起和移动重物如家具等，会使背部、手臂和腿部受力。搬运时，扭动身体会增加肌肉拉伤和韧带损伤的风险。因此，搬运重物时，施力点应该是腿部而不是背部。让物品尽量靠近身体，避免扭转躯干。如果物品太重，寻求帮助或使用适当的起重设备。”

## 脱水加剧肌肉疲劳、痉挛

刘本富医生认为，以下技巧有助防止肌肉拉伤：

- 常休息，避免过度劳累，让肌肉有时间恢复。
- 注意身体姿势。保持背部挺直，避免佝偻或过度扭动。

· 脱水会加剧肌肉疲劳和痉挛，因此要记得喝水。大扫除前吃一顿清淡、营养均衡的饭菜，可提供工作时所需的能量，不会让人很快筋疲力尽。

· 购买符合人体工学的清洁工具，如轻便的吸尘器，或可调节手柄的拖把和刷子，以减少弯腰或伸展。此外，戴手套可提高抓握力并保护双手，减少过度抓握造成前臂拉伤的风险。

· 在大扫前后，做轻柔的伸展运动，保持肌肉的灵活性。

· 每30至60分钟，休息5至10分钟，给肌肉恢复的时间，并防止过度疲劳。

· 别匆忙完成任务，否则导致肌肉疲劳，增加受伤风险。

· 倾听身体的声音，感觉搬运的东西太重或开始感到吃力时，停下来重新评估所用的方法。

## 乐思乐语 让生活不再“囤积” 重回明亮轨迹

不久前我在《联合早报》副刊封面，写了“囤积症”的专题。有年长读者捎来电邮，无奈感慨自己30多岁、失业多年的孩子有囤积物品问题。他所附上的照片，我看得心惊胆跳。只见客厅、厨房等的囤积物，多到几乎快没走动的空间。这些看似无害的物品，像定时炸弹一样埋下了火灾的隐患，也让亲情关系变得紧张。

这名读者说，联络过负责的相关单位，却没有进展。他也试过无数次，想要走进孩子的心，也不得要领，他无法理解，为什么这个自己用尽全力呵护的孩子，渐渐变成一个他无法接近的火爆陌生人。

## 重建人与人的连结

每一个囤积症患者的故事，也许都隐藏着难以言说的情感伤痛，所以囤积物仿佛成了他们的铠甲，将外面的世界、自己的家人隔绝在外。患者须接受心理辅导，找出囤积癖的原因。这并非一朝一夕就可以处理的问题，需要很多的耐心与专业人员的协助。

当囤积症从个体的困境，演变为集体的隐忧，如一发不可收拾的火患也可能波及左邻右舍，我们就必须正视这一问题。因为这已不是患者的个人问题，也是社会需要共同面对的挑战。我们须学会理解囤积癖背后的复杂心理，也需要专业的介入与引导。要清理的不仅是物品，而是他们心中的负担。要解决的不仅是隐患，而是重建人与人之间的连结。

也许，专业的支持与温暖的沟通，才有机会为他们打开一扇窗。希望上述对孩子的囤积癖感到无助的读者，能获得援助，让阳光重新照进堆满尘埃与阴暗的空间，也让他的生活重回明亮的轨迹。

· 穿支撑和缓冲足弓的鞋子。避免高跟鞋或支撑力极小的凉鞋，因为可导致脚部劳损或不稳定。

· 计划和组织工作。先清洁较小的、不同的区域，比如先从厨房台面开始，然后再到浴室地板，以避免重复性动作造成相同肌肉的劳损。确保所清洁的空间无障碍物，以免在伸手或弯腰时绊倒或拉伤肌肉。

## 肌肉拉伤用R.I.C.E.疗法

万一拉伤肌肉，怎么办？刘本富医生说，第一步应遵循R.I.C.E.方法，即休息、冰敷、加压和抬高。

**休息 (Rest)**：避免使用受伤的肌肉，以防进一步拉伤。停止大扫除，让肌肉休息一段时间。

**冰敷 (Ice)**：尽快（在首48

小时内）冰敷患处，让受伤部位消肿和麻痹，可减轻疼痛。使用冰袋或用布包裹冰块，皮肤才不会冻伤。在首48小时内，每隔1至2小时冰敷约15至20分钟。

**加压或施压 (Compress)**：使用压力绷带或裹布来消肿，但不宜绑太紧，否则血液无法循环。加压绷带能支撑肌肉，有助于减少淤伤和肿胀。

**抬高或垫高 (Elevate)**：可以的话，将受伤部位抬高到超过心脏的位置，以减轻肿胀，尤其受伤部位在腿部或腰部。

**其他贴士**：非处方止痛药——非甾体抗炎药（nonsteroidal anti-inflammatory drugs）如布洛芬，可以减轻疼痛和肿胀。首48小时后，当急性疼痛开始消退时，轻柔的伸展和活动有助防止肌肉僵硬，让患处尽快恢复。

## 打破孤独与失落枷锁 老年抑郁症应及时干预



**医生执笔**  
黄宗仁副教授  
邱德拔医院老年科部门主任  
与高级顾问医生

身为专注于失智症护理的老年科医生，我接诊过许多初步怀疑患上失智症的患者。其中一人是综合诊所转介的82岁女士。家属说她以前喜欢晨走，去巴士与邻居聊天，但近半年来，她总是一个人待在家里，很少外出，还变得更健忘，更沉默寡言。

她在面诊时说：“不想出去，我老了，走不动了，朋友都不在了，也没什么人会记得我。”

进一步问诊后，她开始流泪，并倾诉对生活的不满。她感觉孤独，认为其他老人过得比她好。她从来没有轻生的念头，但她却说：如果可以安详离世该多好。经过详细的评估，我诊断她患上老年抑郁症。

接受心理辅导和药物治疗后，她的情绪逐渐好转，记忆力也有所改善，生活质量显著提高。

类似情况并不罕见。随着人口老龄化的加剧，老年抑郁症成为日益严重，但常被忽视的问题。根据心理卫生学院的一项研究，抑郁症影响新加坡约5.5%的老年人口。长期独居和与社会脱节，导致部分老人更容易感到孤独和与社会隔离，进一步加剧抑郁风险。许多老人患有抑郁症，却因为精神疾病的污名化或对抑郁症有所误解，而害怕或不愿主动求助。

老年抑郁症与老人的自杀率有一定关系。与年轻人相比，老人更倾向于选择致命性高的轻生手段，因此存活率较低。此外，老人轻生通常是经过深思熟虑，而非一时冲动，因此更难预测和预防。

75岁以上男性的自杀率明显高于女性，主因是他们更

长期独居和与社会脱节，导致部分老人更容易感到孤独和社会隔离，进一步加剧抑郁风险。许多老人患有抑郁症，却因为精神疾病的污名化或对抑郁症有所误解，而害怕或不愿主动求助。

容易感到孤独，与他人缺少联系，“男性必须坚强”的社会期待以及传统性别角色的压力，也让他们更难表达情感和求助。

## 老年抑郁症的风险因素

是什么让老年人更容易感到抑郁？

**1. 社会隔离**  
因失去伴侣、亲友去世、退休或行动不便，而面临社交圈缩小和孤独感倍增等问题。长期的社会隔离是抑郁症的主要风险因素之一。

**2. 健康状况恶化**  
慢性疾病（如糖尿病、心脏病或关节炎）和长期疼痛，不仅影响身体健康，也容易让人感到无助和悲观，引发抑郁情绪。

**3. 认知能力衰退**  
认知功能下降或早期失智症常会随着低落的情绪一起出现，有时甚至会演变成“假性失智”（由抑郁引起的记忆减退和认知障碍）。

**4. 生活角色的转变**  
退休后失去在职场扮演的角色，收入减少，生活独立性下降等因素，都会让人感到自己变成家庭或社会的负担，增加心理压力。

**5. 孤独与失落**  
亲密关系的断裂或丧失亲人、宠物等重要情感寄托，可能让人陷入深深的哀伤和无助感。

老年抑郁症的诊断和治疗有它独特的难处，一些抑郁症状常与年龄相关问题重叠，比如疲劳、注意力不集中和睡眠障碍等症，常被误认为是衰

老现象或其他健康问题。更复杂的是，老年人的抑郁症状可能是记忆性别角色的混淆。

如果服用多种药物，这些药物可能引发类似抑郁症的症状，或与抗抑郁药物产生相互作用，让诊断和治疗变得更困难。

## 药物与心理治疗相辅相成

老年抑郁症的治疗须结合心理治疗和药物。认知行为疗法（Cognitive-Behavioural Therapy）可改变消极思维，心理辅导能让患者缓解心理压力，提升自信心和对生活的掌控感。如有严重的抑郁症状，医生可能会开抗抑郁药或让患者短期服用抗焦虑药，关键是必须监测药物的相互作用和副作用。

社会的支持和生活方式的调整也非常重要。引导老人参与社区活动、建立社交网络，以及提供情感支持，都有助于缓解抑郁。此外，保持规律运动、均衡饮食和良好的睡眠习惯，也能有效改善情绪。

定期举办心理健康筛查有助及早发现抑郁症状，避免问题进一步恶化。此外，社区社交项目如乐龄活动中心和邻里互助服务，可有效缓解孤独感和社会隔离。有些社区定期为老人举办茶会和兴趣班，亦有效改善了参与者的心理健康状况。我的一些病患参加后说：“很久没有像现在这样开怀大笑了！”

综上所述，及时治疗对老年抑郁症至关重要。应对老年抑郁症需要社区、家庭和医疗团队的紧密配合。让每个老人都能在关爱中感受温暖，在陪伴中找到生活的意义，这是社会的共同责任。

ICON  
SINGAPORE



马上订阅

登录Magzter 阅览最新 奢华生活与时尚资讯



ICONSINGAPORE.COM

sph media