

锻炼误区

听信“撞树健身”法  
八旬老人  
撞断胸椎

晚报综合消息 在公园里经常会看见有些老人用后背撞树健身,据说这种“新式”健身方法可以活血化瘀,还能强筋健骨。然而近日,武汉一名八旬老太却把自己的胸椎撞断了。

88岁的刘奶奶平日里身体很棒,还喜欢赶时髦。前不久听到在公园一起锻炼的老姐妹们说撞树可以起到活血化瘀、强筋健骨的作用。沉迷养生的刘奶奶特地挑了阳光充足、气温适宜的日子专门到公园“撞树”。没过两天,她开始腰酸背疼,以为是健身“起了效”便没太在意,每天还是坚持到公园撞树。时隔一周后,她发现自己疼得下不了床,这才在家人的陪同下到医院检查。

在武汉市第四医院古田院区疼痛科,接诊医生汪莉仔仔细询问病史并为其完善相关检查。通过影像结果,汪莉发现刘奶奶的胸椎断了!“我没磕着没碰着,为了强筋健骨还健身,怎么还骨折了?”起初,刘奶奶还不相信医生的诊断,直到汪莉询问她平时做什么运动时,她才突然想起来:“我该不会是撞树撞断的吧?”回忆起自己的“健身之路”,撞了几天还真觉得身上好像“轻快”些了,所以就觉得有用,继续坚持天天撞,还得保证撞得有力道。现在想想,身上越来越疼确实是撞树之后的事。

听说要手术,刘奶奶一开始很抗拒,害怕做手术会影响她回老家过年。“奶奶,我们这个手术方案保证不耽误你回家过年。”该院古田院区疼痛科手术团队为刘奶奶定制微创手术方案,手术仅需在背部两侧各开一个2毫米的小孔,通过穿刺针把一个“小气球”送到骨折的地方,充气后把压扁的椎体重新撑起来,然后向这个空腔里像挤牙膏一样注入一种可以快速硬化的“骨水泥”,不仅能在术后快速缓解疼痛,还可以迅速强化椎体。术后,刘奶奶的疼痛马上得以缓解,第二天早上就能下床走路了。

该院古田院区疼痛科周伶主任介绍,老年人皮肤比较松弛、毛细血管比较脆弱、骨质也比较疏松,长时间的碰撞有可能会造成机体损伤。周主任提醒,老人在锻炼身体时,运动强度不宜过大,动作幅度不能过猛,可以选择在平路上慢走。如果出现不明原因腰背疼痛、活动受限的症状时,应立即到医院就诊,不要随意按摩、乱动,以免进一步对身体造成伤害。

据《武汉晚报》

糖尿病患者  
锻炼时要注意什么?

科学健身 ABC

由于生活方式不当,越来越多的人被诊断为糖尿病。除了常规意义上的药物和饮食干预外,体育锻炼就像是帮助对抗糖尿病的“秘密武器”,对糖尿病患者尤为重要:降低血糖、血压和胆固醇;改善血液循环;减少对胰岛素和口服药物的需求;防止体重增加并促进减肥(体内脂肪过多会使糖尿病恶化);增强心脏、肌肉和骨骼功能;提高机体力量、灵活性和心肺耐力水平;改善大脑功能和情绪;缓解压力等。

由于每个人的个体差异及患者病情所处的阶段不同,糖尿病患者在进行锻炼前应该先咨询内分泌科医生等专业人士,以提高锻炼效果、避免意外发生。在开始体育锻炼之前,应该系统评估心脏、肾脏、脚部和神经系统功能以确定运动的禁忌。例如,如果脚有神经问题,医生可能会建议进行一种不会给脚带来额外压力的运动,比如游泳。开始锻炼时,应该循序渐进以使身体逐渐适应运动。比如从散步5到10分钟开始,然后每周逐渐增加几分钟的步行时间。一旦身体习惯了走路,尝试增加新的体育活动,比如游泳、骑自行车、跳舞、打高尔夫或保龄球、水中有氧运动等。记住,运动不一定要剧烈。一些生活方式的改变会产生很大的影响,比如,改走楼梯而不是乘电梯、选择走一段路而放弃乘坐公交车或驾车、徒手做家务而不使用电动设备(扫地机器人

等)。当然,为了获得更佳效果,应该每周锻炼三到四次,每次至少30分钟有一定强度的运动。

糖尿病患者运动小贴士

长期规律有氧运动有助于控制血糖。较大强度抗阻运动比低或中等强度的运动更有帮助。

餐后活动可以更有效控制血糖。选择自己喜欢的体育活动,因为更有可能坚持下去。

尽量在运动前后做准备活动和整理运动。

运动时要间断少量喝水,在天气炎热时更要防止脱水。

运动时穿合适的鞋和衣服。单独运动时佩戴患有糖尿病的身份标签,以确保在出现问题或受伤时得到适当的治疗。

如果有高血压或眼睛上的问题,不要做像举重这样的运动。

尽量避免空腹运动,可以在运动前吃点零食,运动时可以随身携带一些糖块或饼干类零食(一旦出现低血糖症状可以迅速缓解症状)。

对于那些使用β受体阻滞剂药物的人,不要通过监测心率来测量锻炼强度,而应该改为感知用力评级(RPE)来跟踪锻炼的感觉。

睡觉前尽量不要运动,尤其要避免剧烈运动以避免夜间发生低血糖现象。

在运动前、中和运动后检查血糖,一旦血糖过高应首先寻求医生指导再进行运动。

南通市第二人民医院魏勇

“跑步让我的人生更有意义”

健身达人

“从小就喜欢跑步,跑步让我的人生更有意义。”在我市一家国有企业工作的职工曹中对跑步情有独钟。

2015年,曹中开始接触马拉松,半程马拉松和全程马拉松都参加,每次参加完赛事他都会总结得失,并不断提高自己,让自己的跑步更加科学高效。

因为之前的工作是三班三倒,这给曹中按规律训练造成了一些阻碍,但是他并没有放弃,一直坚持跑。去年4月,曹忠终于结束了13年的倒班工作。从此,每天早晨5点到7点,成为他最喜欢的跑步时刻,没有任何人、任何事可以打扰。就这样,他坚持到了去年夏天,每天的晨跑让曹中体重降低了,跑步的配速也逐渐提高了。

去年9月30日,在如东县举行的一次半程马拉松比赛上,曹中的精彩亮相让不少跑友议论纷纷:“那个人是曹中吗?”“他现在这么瘦了?”“跑得比原来更快了!”

对曹中而言,因为热爱跑步,所以有了坚持不懈的动力。如今,他每天都坚持控制三餐的饮食和合理安排作息时间,这让他获益匪浅。

在徐州半程马拉松比赛中,虽然比



赛时下着大雨,曹中依然发挥稳定,取得了男子组第13名的好成绩。在另一场半马比赛中,他跑进了1小时16分钟,刷新了个人最好成绩。

“如果跑步真的需要理由,那就是可以让你体验并喜欢上强风吹拂的感觉,变成一个更好的自己!”曹中笑着表示。

本报记者李波

健康快车

银发经济催生  
适老化健身产品

近日,国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》(以下简称《意见》)中提到,组织开展各类适合老年人的体育赛事活动。加强球类、棋牌等活动场地建设,支持体育场所错峰使用。近年来,老年人体育运动频频出圈,显示出银发族对体育的热情,也让老年体育如何更“适老”成为大众关注的焦点。

2023年12月,民政部公布的《2022年度国家老龄事业进展公报》显示,截至2022年末,全国60周岁及以上老年人口28004万人,占总人口的19.8%,再结合《2022国民健身趋势报告》公布的2020年老年人人均体育消费为1092.2元,与2014年调查相比增长588.2元。不难看出,随着老年人群体的增长以及健康意识的增强,适老化健身市场需求也随之上升。

记者采访北京多家健身房了解到,一些健身房设置了60岁以下的“限入门槛”,但还有许多健身机构对老年人前往健身持欢迎态度。北京朝阳区一家健身工作室就专为中老年群体推出一对一健康恢复锻炼课程,该店工作人员告诉记者:“这项课程是专门针对50至70岁的中老年群体推出的,随着年龄增长,中老年人的肌肉与各项指标都会有所下降,适当运动有利于身体健康,近期报名的中老年人有所增多。”另一家健身机构的工作人员提到,在进行训练之前教练会先带老年人进行体测,根据体测数据制定训练计划,避免受伤。

近年来,面向老年人的社区多功能健身场所也在不断增多。截至2023年年底,上海累计建成“尚体乐活长者运动健康之家”超100家;福建泉州也在积极建设“智慧健康小屋”,为老年人在家门口提供健康服务……

记者在采访时发现,我国适老化健身设施设备相对较少,适老化室内锻炼空间不足、缺乏专业人员指导、有针对性的慢病运动干预方案和相匹配的专业设施设备不足……这些短板恰是健身器材制造商拓展市场新的发力点。

长期耕耘这一市场的尚体健康科技(上海)有限公司副总经理王亮认为,老年人对健康的需求是刚需,老年健康产品未来会出现很多细分的市场领域。“例如针对老年人慢病运动干预的专业设施、设备和服务,防跌倒、心脑血管疾病运动干预等,全民健身与全民健康深度融合,会越来越受到老年人及其家人的欢迎,市场前景广阔。” 据《中国体育报》