

老人春季锻炼,谨防六大误区

◎郭伟莉

随着春天的到来,公园里晨练的老人渐渐多起来了,有打太极拳、舞剑的;有跳舞、做保健操、练气功的。那么对于老年人来说,怎样锻炼对身体最好?老年人运动锻炼有哪些常见的误区?今天,康复医学科的专家为大家科普相关知识。

误区一:空腹晨练

有些老年人起床后会空腹进行晨练,这是非常危险的。一方面经过一夜睡眠后,腹中已空,不进食就进行1到2小时锻炼,热量不足,再加上体力消耗,会使大脑供血不足;另一方面乍暖还寒,早晨气温较低、空气质量较差,以及受人体生物钟的影响,心脑血管风险加大,最常见表现是头晕,严重会感到心慌、腿软、站立不稳,建议老年人晨练前应适当进食,最好在太阳升起后,或下午、傍晚进行锻炼。

误区二:出汗多等于锻炼效果好

很多人觉得,只有运动时出汗了,才算运动,但每个人的身体状况和生理特征不同,对于同一种运动,不同人适应能力不同,有些人可能更容易流汗,但并不意味着他们的运动效果更好。有些老年人运动后出汗立即脱衣则可能导致风寒入侵,影响身体健康。汗液中有对人体有用的物质,水、电解质、氨基酸、维生素等,如出汗较多,不能及时补充可引起脱水、电解质紊乱,出现头痛、全身无力、心律失常,严重时将危及生命。建议老年人运动前适当饮水,运动中及时补水,运动后及时补充电解质盐分及牛奶等物质,防止脱水、电解质紊乱的发生。

误区三:盲目跟随他人锻炼

老年人锻炼时应考虑到个体差异,包括身体状况、健康状况以及个人偏好,锻炼方案应该根据这些因素量身定制,不应该仅仅因为其他人正在做某项运动就轻易尝试,建议根据个人运动时自身感受来决定每周运动频率和运动项目,以及运动时间、运动强度,避免运动损伤。

误区四:饭后立即散步

饭后立即散步不利于健康,饮食后血液集中在消化系统,心脏及身体其他部位血液供应减少,老年人尤其需注意避免饭后立即运动,以免加重心脏负担和影响消化系统。建议饭后适当休息30~60分钟再进行散步。

误区五:选择高负荷的运动方式

生活中,我们常见有些老年人热衷长距离行走,长时间跳广场舞,不论选择怎样的锻炼方式,须牢记锻炼适度的原则。随着年龄增长,老年人肌肉力量、平衡能力、视听反应能力均有所下降,高负荷锻炼会导致关节损伤加重。

误区六:“撞树锻炼”

清晨公园,总有不少老人用自己身体用力撞击路边树干,认为用身体撞树能够刺激穴位和经络,事实上,人体的每个穴位都有准确位置,老年人用背撞树接触到的是整个背面,根本无法精准刺激。除此之外,撞树隐藏着不少风险。首先,很多老年人血管硬化并形成斑块,如果撞树不当,会造成斑块脱落,容易形成血栓,造成脑梗塞及心肌梗死,危及生命;其

次,如果撞树力量过大会伤到肌肉和颈椎,尤其患有骨质疏松,腰肌劳损的老年人,更不能做撞树锻炼。

锻炼前先自我评估

老年人或多或少存在一些基础性疾病,为确保运动安全,建议老年人运动前进行身体状况自我评估:1.基础血糖、血压是否平稳;2.心肺功能是否正常,上下楼梯或活动较久是否感觉心慌、气短、胸闷、头晕或严重的眩晕;3.骨骼有无退行性改变,颈、腰、膝关节是否时常感到疼痛。

如果您不存在以上问题,那意味着您目前的身体状况满足基本的运动安全条件,建议您积极参加运动健身。如果您存在上述一个或多个问题,那意味着您目前独自运动会有风险,建议先咨询医护人员,并在专业体能教练的指导下进行锻炼。

总之,建议老年人一般根据自身情况和爱好选择中轻强度运动项目,上午10~11点、下午3~5点为最佳运动时间,每次运动30~60分钟,注意锻炼前热身,锻炼前评估当天体力、前夜睡眠及服药情况,锻炼时穿合适的衣服鞋子,运动循序渐进,动作快慢适宜,劳逸结合,预防跌倒。运动后及时补充饮食营养。



这五种锻炼方式不适合老年人

都说生命在于运动,不少人争当“运动达人”,为享受健康、活力的老年生活打基础。但很多人对运动健身的正确方法一知半解,有时练得越多越伤身。以下5种锻炼方式,老年朋友务必引起警惕。

方式一:长时间跳广场舞

跳广场舞出问题的人症状基本相同:膝盖伸屈没问题,但爬楼梯时膝盖疼痛明显,严重的走路都会不舒服,休息几天后有所缓解。

这与广场舞的一些高难度动作有关。如身体旋转、下肢扭转等,这些动作对身体重心控制、下肢力量和稳定性都有较高要求。

而且,很多人跳上一两个小时才休息,过长的关节连续使用,会加速关节磨损、导致膝盖疼痛。

方式二:弯腰够脚面

双腿直立,弯腰用双手够脚面是伸展筋骨的好方法。但年纪大了后

做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。

此外,所有过度弯曲的动作都不适合老年人。老年人的平衡能力差、关节较硬,萎缩的肌肉无法更好地保护关节,大幅度弯腰易造成牵拉伤和关节错位。而且,如果弯腰过快过猛,会导致脑部血压剧烈变化,诱发脑出血。在弯腰捡东西时,也应尽量放缓动作,扶住椅子或其他固定物,直腰蹲下再捡。

方式三:头颈部绕圈

很多老人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈部的酸痛。

其实,如果患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕旋,可能会出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适度,

应降低动作幅度、速度和绕旋力度。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。

方式四:倒走练习

很多人觉得倒着走可强身健体,强健腰肌。道理是对的,但对于中老年人来说,倒走的过程中,心率会加快,容易增加其心脏负担,反而不利于身体健康。

此外,倒走需要频繁转头,患有颈椎病的老人不宜做这个动作,以免转头时压迫颈动脉引起晕厥。

方式五:仰卧起坐

仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大。

而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,做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。

据养生中国

老年人养生 别忘养好肾

◎杨洪涛

肾为“先天之本”“生命之源”,与每个人的健康密不可分,其重要性不必多说。特别是老年人,要想身强体壮,就要把肾养好,老年人养肾是有助于延年益寿的。然而压力大、过度劳累等诸多因素易损耗人的肾气,从而导致肾气亏虚的发生,所以,养成良好生活习惯才是养肾的根本。

养肾护肾的生活小妙招

1. 饮食养肾。饮食适量、清淡,避免一次性摄入过多高蛋白、高脂肪食物;适当摄入黑豆、黑芝麻、桑葚、山药、枸杞等药食同源食物;定时适量饮水有利于肾脏排出代谢废物。

2. 运动养肾。太极拳、八段锦、瑜伽、健步走等可促进周身及肾脏血液循环,有助于养肾。注意运动应适量,避免过度劳累。

3. 睡眠养肾。充足的睡眠对于恢复气血、保养肾气起着重要作用,应养成良好作息习惯,避免熬夜。

4. 御寒养肾。肾阳为一身阳气之本,寒为阴邪,易损耗肾阳而致病。养肾应“去寒就温,勿使气夺”,做好保暖工作,避免久处寒湿之地,减少寒凉食物摄入。

预防慢性肾脏病的急性加重

1. 避免诱发因素。注意防寒保暖,预防感冒等感染性疾病;保持充足的水分摄入,避免脱水;避免过度劳累和情绪波动。

2. 加强自我管理。密切监测病情变化,如血压、尿量、蛋白尿、血糖等指标的变化,及时发现并处理异常情况。

3. 避免使用肾毒性药物。避免使用对肾脏有损害的药物,如部分抗生素、解热镇痛药等。如有需要,请在医生的指导下使用。

慢性肾脏病如何识别

1. 观察尿液变化。正常尿液呈淡黄色,若出现红色、酱油色、浓茶色等,可能是肾病引起的血尿或血红蛋白尿;排尿后可观察尿液中的泡沫,如果泡沫长时间不能消散,也可能是蛋白尿的表现;尿量过多或过少、夜尿增多可能是肾病的信号。

2. 注意身体症状。肾病早期可能出现眼睑、面部、下肢等部位的水肿,晨起时尤其明显;应定期测量血压,肾病可导致高血压,而高血压又可能加重肾脏损害;肾病患者可能因贫血、电解质紊乱等原因出现乏力、疲劳等症状;部分患者可能会出现腰痛症状,尤其是肾盂肾炎等感染性疾病。