

冬天,老年人该如何锻炼?

■丁文芳

老年人由于身体机能退化,多多少少会有一些慢性病。强身健体,不少老年人首选的方式便是运动。

运动锻炼对老年人来说本是件好事,但近期天气越来越冷,考虑到冬季天气特点以及老年人身体机能,近期做运动时更加需要注意防护,避免对身体造成损伤。

建议老年人根据自身的健康状况,选择合适的运动项目,循序渐进地开展运动,这样不仅能保证运动效果,还能避免运动损伤。

为了帮助老年人群更好地开展运动,我们列出以下几点注意事项。

运动强度适中

老年朋友要注意,运动量与运动频率、强度、时间有关。运动量过小,往往达不到健身的目的;但运动量过大,身体又会吃不消,所以掌握好运动量和强度至关重要。

一般情况下,推荐老年人运动强度适中为宜,以运动至微微出汗的程度为合适,在个人体能的基础上渐渐增加,千万不能认为越累越好。这里提供一个简易的方法检验强度是否合适,即运动停止后迅速测量脉搏,“脉搏+年龄=170”,说明强度合适。

合适的运动项目

遵循“因人而异,量力而行”的原则,老年朋友可依据自己的喜好,选择轻松



柔和的运动,避免过于剧烈的运动。

喜欢舞蹈、不喜欢机械化动作的老年朋友可以选择体操、交际舞;喜欢户外运动的朋友可以选择健步走、骑脚踏车;喜欢集体运动的可以选择网球、篮球。同时,有基础疾病的老年朋友应该根据自身情况放弃不适合自己的运动,如有膝关节疼痛问题者应避免太极拳、慢跑、爬山、骑脚踏车等项目。

合理的运动频率

以每周3至5次、每次30分钟左右的

运动频率为合理,要注意运动前应该有10分钟左右的热身时间,运动后也要及时放松拉伸。

运动前后应注意身体保暖,运动中不随意减少衣物,避免感冒。

正确的运动时间

早晨为阳气上升之时,适合运动,但是关注空气指数是否适合运动;若要傍晚健身,要避开饭前半小时、饭后一小时、睡觉前一小时内进行运动。

均衡的营养

老年朋友在运动前可适当补充能量;在运动中若出现头晕、胸痛、心悸、面色苍白、盗汗等情况时,应立即停止运动;运动后不宜暴饮止渴,不宜大量吃糖,不宜饮酒,不宜吸烟解疲,动后不宜立即坐下休息,不宜马上洗浴。

运动期间要均衡饮食,补充高质量蛋白,绿色蔬菜等。

经常搓手、搓脸、搓脚

常搓手:一方面,双手拇指的根部在医学上称为“大鱼际”,是治疗呼吸道病症的有效部位,该处穴穴丰富,刺激它能促进血液循环,流通经络,增强上呼吸道抵御感冒病毒侵袭的免疫能力。另一方面,双手摩擦生热不仅增加局部温度,还能加速血液循环,从根本上预防冻伤和冻疮。

常搓脸:搓脸可使面部血液循环加快,表情肌和面神经得到活动和滋养,防止面神经炎、视力减退。作用在眼周时,不仅缓解视力疲劳,也会使视神经的活力增强,而减缓眼睛的退行性病变。作用在鼻腔时,可防止鼻腔过于干燥,有效预防感冒。

常搓脚:每天坚持搓脚心,能起到补脑益智、益智安神、活血通络的疗效,同时可预防感冒。搓脚心有以下几种方法:

- ①干搓。左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,达到脚心发热,搓的力度大小要以自己舒适为宜。
 - ②湿搓。把脚放在温水盆中,泡到脚发红,再按第一种办法搓。
 - ③酒搓。倒半两左右白酒于杯中,搓脚的手蘸一点白酒,酒搓了再蘸一下,按第一种办法两脚心各搓100次。
- 老年人运动贵在坚持,切不可逞强,循序渐进即可。要知道,运动是为了强身健体而不是给身体造成负担,因此当运动后,老人感受到食欲增加、睡眠改善、血压正常,则说明运动量是适宜的,反之则应根据情况及时调整。

(作者为上海市第一康复医院中医康复科医师)

小贴士

◆第1式:发常梳

两手十指自然微屈成爪形,从头部前面向后轻轻梳理,反复做36次。能防治高血压、头晕、头痛,增强记忆力。

◆第2式:日常运

两眼睁开,眼球缓慢地向左右、上下、远近各活动18次,再向顺时针和逆时针方向各转动18次。能防治眼病,提高视力。

◆第3式:面常浴

两眼轻闭,先将两手掌前后搓动24次,随后将两手掌从鼻旁两侧向上按摩到前额,又向两侧分开按摩到太阳穴,再向下按摩到下颌,反复浴面18次,最后两眼睁开。能防治面部疮疖,消皱美容。

◆第4式:鼻常揉

用两手中指指面放在鼻孔旁的迎香穴上,轻轻地揉按48次。能防治感冒、鼻炎。

◆第5式:齿常叩

先叩上下门牙48次,后叩两侧大牙48次,叩的力量不宜太大,以轻柔响为度。能防治牙病,提高智力。

◆第6式:舌常搅

口唇轻闭,先将舌头像放在牙齿外面,嘴唇里面,按顺时针和逆时针方向慢慢地转动,各做9次。能防治

“中医养生十八法”

牙周炎,提高语言能力,增加唾液。

◆第7式:津常咽

当口中唾液较多时,要分3次,用意诱导慢慢地咽到小腹部位。能防治口腔炎,帮助食物消化吸收。

◆第8式:耳常弹

口腔微闭,将两手掌心捂住两侧外耳道,十个手指放在后脑部,用食指指面压在中指指背上,轻轻地滑弹后脑部24次,可听到咚咚响声。可防治耳病,提高听力。

◆第9式:头常抬

头部由前向后慢慢地抬起,反复做24次。能防治颈椎病、头晕头痛。

◆第10式:胸常捶

两手掌在胸部自上而下反复捶胸24次。能防治咳嗽症、心脏病、忧郁症。

◆第11式:腹常摩

两手掌心重叠放在肚脐中央,先在肚脐周围按顺时针方向小范围摩腹12次,再大范围摩腹12次。随后按逆时针方向大范围摩腹12次,再小范围摩腹12次。能防治肝、胆、胃、胰、脾、盆腔诸病。注意:便秘宜顺时针摩腹,腹泻宜逆时针摩腹。

◆第12式:腰常转

将两手掌心轻轻地放在两侧腰部的肾俞穴上,指尖朝下,慢慢地向顺时针和逆时针方向各旋转3次,随

后以脊柱为轴,再向左侧和右侧各转腰3次。能防治腰腿痛、腰肌劳损、肾脏病。

◆第13式:丹常养

两目轻闭,两手掌心重叠放在肚脐下方小腹部,意念轻轻地集中在小腹部位约5分钟。能提高人体的精力、体力、智力、免疫力、活力。

◆第14式:肛常提

吸气时慢慢地收腹提肛,呼气时慢慢地鼓腹松肛,反复做20次。能防治痔疮、尿频尿急、小便失禁、大便失禁。

◆第15式:肩常摇

两手臂由下,向后、向上、向前,再向下摇动做20次。能防治肩周炎、上肢酸痛麻木。

◆第16式:膝常蹲

两膝稍屈,伸直,上下蹲膝反复做20次。能防治膝关节炎,增强下肢肌力。

◆第17式:腿常跷

一侧下肢着地,另一侧下肢伸直上跷,固定在一定高度,约5分钟,两腿交替。能防治下肢肌肉萎缩,增强下肢活动力量。

◆第18式:跟常颠

两脚跟慢慢踮起后用力,反复做7~10次。能防治多种慢性病,提高体力、智力。

上腹不适,警惕胃结石

■胥明

结石是一种常见疾病,它是指由于各种原因在人体内的官腔内形成固体块状物,石头要是长在胆囊那就是胆结石,长在肾脏就是肾结石,而如果长在胃部那就是胃结石了。

近期,我收治了一位80岁的患者,近一年来出现反复上腹部疼痛,食欲下降,甚至影响到日常生活。起初,他在老家当地医院就诊,查胃镜提示胃多发结石,引起胃多发溃疡,行胃镜下碎石+结石取出术。

不幸的是,术后该患者胃腔内仍有一枚巨大结石未能取出,且难以自行排出。到我的门诊时,该患者已因胃结石引起中度贫血,血红蛋白仅61g/L,严重影响生活。所幸,最后手术成功,顺利清除胃结石的困扰。

胃结石究竟是如何形成的?

胃结石多因空腹进食易再次于胃内再凝聚或聚合的食物。最常见的有柿子、山楂;早些年柿饼、黑枣较多;个别的还有年糕。

这些食物多在空腹时较大量进入胃内,因无其他食物而再次聚集,粘连在一起形成团块,并在胃酸的作用下逐渐形成较硬的外壳,因团块较大无法通过胃的出口(幽门)。

吞入不适当的食物或杂质,形成胃内凝块物或结石的时间,短者数小时,长者数月或数年。形成的结石可由小变大,结石可以是单个,也可以是多



发的3到5枚,小而光滑的胃结石可能随胃肠蠕动,经由粪便排出体外。

引起胃穿孔,腹膜炎。如果溃疡长久不能愈合还可产生癌变。

胃结石也可排入小肠,大的结石由于堵塞肠腔,可引起肠梗阻。

胃结石可发生于任何年龄阶段的人,如几个月的婴儿和80多岁的老人。

胃结石形成后,大多数患者有上腹不适、胀满、恶心或疼痛感;有些病人有类似慢性胃炎的症状,如食欲不振、消化不良、上腹胀、钝痛、反酸、烧心;部分病人可合并胃溃疡。

大而粗糙的胃结石可引发上腹饱胀、反胃、恶心呕吐及上腹痛,甚至消化道出血,当结石长期刺激胃黏膜,便可造成胃溃疡、胃出血,严重时

胃结石会产生哪些症状?

胃结石主要治疗方法有哪些?

- 药物治疗:碳酸氢钠软化溶解结石,多潘立酮、莫沙必利等促进结石排出。
- 手法碎石疗法:行腹外按摩挤压,使胃结块破碎变为小块状,然后洗胃或给与泻剂,加快结石排出。缺陷:只能针对无明显症状和无并发症的胃石病人,洗胃可能造成并发症。

内镜下分割碎石法:具有创伤小,无痛苦,可彻底根治胃结石的优点。此例病人就是采用了内镜下分割碎石法。

体外冲击波碎石治疗:以12千伏电压每分钟放电80次,共冲击1500至2000次,一般结石便呈破碎状。缺陷:高频冲击会对胃、脾造成极大损伤。

外科手术治疗:开刀取石。缺陷:术后疼痛,对身体损伤大,恢复慢,刀口可能会感染而导致并发症。

(作者为上海市浦东新区人民医院消化内科主任)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 千金难买老来瘦,是真的吗?

倪秀石 赵艳玲
上海市第一人民医院老年科医生

“千金难买老来瘦”是流传于民间的俗语,大家普遍认为年纪大了,瘦一些能预防“三高”。不过,有一种瘦却会影响老人身体健康,甚至带来一系列并发症,严重影响生活质量。

老年朋友如果在生活中出现持续的体重下降、身形消瘦,乃至手脚无力、容易跌倒时,需要留意是否患上了“肌少症”。

今年65岁的刘大爷体型偏胖,退休后喜欢宅在家,且不爱运动。在一次体检中,医生发现刘大爷血糖异常,诊断为2型糖尿病。这可把刘大爷吓到了,他开始有意识地控制饮食,服用药物。随着调养和治疗,他的血糖逐渐得到控制,体重也下降了不少。

瘦下来的刘大爷高兴不已,更加严格地“管住嘴”。可不久后,他却觉得有些不对劲,不仅时常感到乏力,甚至有几次走路差点摔倒。家人和身边的朋友们不理解“老来瘦”的刘大爷为什么会这样,到医院就检查后,医生告知,他患上了“肌少症”。

肌少症与年龄增长密切相关,常在老年人中出现,表现为进行性全身肌量减少和(或)肌肉强度下降、肌肉生理功能减退。一般情况下,人体骨骼肌的肌量和肌力在青壮年之后会随着年龄增长而减少。营养不良、缺乏锻炼、减肥过度以及生病后长期卧床等因素也会加速肌肉流失和功能减退,进而可能导致肌少症。

肌少症会逐渐影响身体活动能力,导致行动缓慢、行为受限等情况,增加跌倒骨折的风险,它和一些慢性疾病如糖尿病、骨质疏松、心血管和肺部疾病等相互作用,严重影响老年人的生活质量,增加家庭负担。

如何避免“肌少症”?

对于高血糖等慢性病患者而言,“管住嘴”是没错的,但不科学地节食会限制蛋白质和能量的摄取,导致肌肉流失。因此,建议老年朋友们将BMI(身体质量指数)保持在20以上,减少患病风险。

老年人要根据自身个体情况平衡营养,保证充足的蛋白质和能量摄入,特别是优质蛋白如牛肉、鱼肉、鸡蛋白、牛奶、大豆等,为身体肌肉提供足够的营养。

与此同时,老年人可以选择适合的方式进行运动和户外活动,建议优选较低强度的“阻抗运动”,如举哑铃、坐位抬腿、静力靠墙蹲以及拉伸弹力带等,并根据自身耐受的情况选择强度和方式,循序渐进,梯次递进,增强身体功能。

简单自测识别“肌少症”?

肌少症是进行性发展疾病,早期没有特异表现,往往容易被忽视。老年人特别是患有慢性疾病的高危人群,要到医院定期复查。

平时在家里也可以简单自测:男性小腿围小于34厘米(女性小于33厘米),步速小于0.8米/秒;休息情况下男性优势手的握力小于25公斤(女性小于18公斤),则要及时就诊,早发现、早干预。

此外,如果出现提不了重物、拧不开瓶盖、拧不干毛巾,或是弯腰困难,从椅子上或床上起身需要支撑辅助,以及走路缓慢、行走不稳,不能快速过马路、爬楼梯吃力,特别容易跌倒等情况,也可预示发生“肌少症”,可到医院检查。



问 慢阻肺患者如何居家康复?

周伊南
复旦大学附属华东医院呼吸与危重症医学科副主任医师

据最新统计,我国慢阻肺患者近1亿,40岁以上患病率13.7%,60岁以上已超过27%,发病率高,急性加重危害大,严重影响患者的预后和生活质量,同时也造成沉重的医疗负担。

慢阻肺患者普遍存在活动耐力下降问题,康复锻炼已被证实是慢阻肺管理中重要的一部分,康复锻炼的实施可减轻呼吸困难症状,减少急性加重及再入院。

广义的慢阻肺康复包括病情评估、健康宣教、气道管理、呼吸训练、家庭氧疗、营养、心理、社会支持多方面。不同严重度的慢阻肺患者,需要采用不同的康复策略。这里为大家介绍几种简单易学的康复锻炼方法,适合居家练习。

方法一:缩唇呼吸

闭嘴经鼻孔吸气2至3秒,然后像吹灭蜡烛一样撅起嘴唇慢慢地呼气4至6秒,呼出气流能使距口唇15到20厘米处的纸条吹动为止,尽量将气全部呼出。每次大约5到10分钟,每天1到2次。

方法二:腹式呼吸

可以采取仰卧位、坐位等姿势,根据患者不同体力情况而定。仰卧位时,全身放松,一手放在腹部,另一手放在胸腔,用鼻缓慢吸气,尽量将腹部挺出,腹部的手有向上抬的感觉,胸部尽量保持不动,呼气时撅起嘴唇,缓慢吐气,腹肌收缩,腹部的手有下降感。坐位时足跟着地,脊柱伸直,鼻吸气时手感受腹部向外隆起,嘴呼气时腹部收缩,手向上推压。每次练习大约8到10组,每天2到3次。

方法三:强化呼吸肌锻炼

慢阻肺患者会有不同程度呼吸肌(包括呼气肌和吸气肌)疲劳,强化呼吸肌的练习也包括两方面。提高呼气肌的力量可以用吹蜡烛的方法进行,逐步

增加物品距离嘴的距离。对吸气肌的锻炼可以通过不同粗细的吸管进行练习,从最粗的开始,逐步过渡到最细的管子,以提高吸气肌的力量。

方法四:四肢力量训练

下肢训练是肺康复关键性核心内容,能减轻气促症状。方法有步行、爬楼梯、膝盖平举动作等。上肢的锻炼能帮助改善穿衣、淋浴或做家务等日常活动能力,一般可以选择哑铃,建议从0.5公斤开始,以后逐渐增加。运动时间20到30分钟,建议每周做3次此类运动。

方法五:平衡训练

如太极拳、八段锦操,可帮助维持身体的灵活性,同时改善胸廓顺应性,增加肺的换气功能。

方法六:耐寒锻炼

慢阻肺患者通过耐寒锻炼,可提高适应气候变化的能力。一般从夏季开始,以冷水洗脸、洗脚,每日1到2次,每次5到10分钟。慢慢过渡到擦洗四肢乃至全身。冬季因寒冷可改用温水擦洗。

方法七:能量节约技术

事前准备好日常家务或工作活动所需的物品,放在活动开始就要用的地方,尽量坐位,减少不必要的伸手或弯腰。尽量左右移动,避免不必要的前后活动。移动物品时用双手,搬动笨重物品时用推车。

总之,康复锻炼应根据患者具体情况量力而行。若急性发作刚控制,体质虚弱,宜卧床进行腹式呼吸和缩唇呼吸锻炼。待一般情况好转,体力恢复,可到室外进行锻炼。运动量采取渐进式,以运动后第二天不感到疲劳和疼痛为宜。

本版图片:视觉中国