

老年人锻炼七大误区，莫“踩雷”

■保志军 李勇

随着经济发展、社会进步、人们生活水平的提高，人群寿命普遍延长，老年人在人口总数中所占比例越来越大。据第七次全国人口普查统计，截至2020年我国60岁以上老年人数达2.64亿，占总人口18.7%。

随着年龄增长，不少老人在安度晚年的过程中慢慢发现自己的精力和体力开始下降，为了保持健康，不少人退休后生活重心转移到锻炼身体上。但一招不慎，老年人锻炼就有可能走入误区，甚至越练病越多。

误区1：长时间跳广场舞

生活中，有些老年人热衷于跳广场舞，早也跳、晚也跳，几乎达到废寝忘食的地步，但不久这类人就会出现一个相似的病症：膝盖在做屈伸动作时没问题，但在爬楼梯时就会感到膝盖疼痛明显，严重时连走路都会受到影响，休息几天后疼痛会有所缓解。

为什么跳广场舞会引起膝盖受伤？其实，随着广场舞的风靡，其难度也越来越大，通常会设计很多身体旋转、下肢扭转的动作，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。

动辄一两个小时以上的舞蹈时间，意味着关节连续使用时间过长。因此，跳广场舞并非时间越长越好，难度并非越大越好，适当控制时间和运动强度，才能有利于身体健康、保护膝关节。

误区2：撞树锻炼

清晨的公园，总有不少老年人在锻炼身体，有的老人会用自己的身体用力撞击路边的树干，他们认为自己上了年纪腰背不好，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，撞树还隐藏着不少风险。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或肺栓塞，危及生命。其次，如果撞树力量过大会伤到肌肉和颈椎，尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人，更不能做撞树锻炼。

误区3：空腹晨练

有些老年人为了赶时间往往会空腹进行晨练，但对老年人来说，空腹晨练非常危险。经过一夜睡眠后，腹中已空，不进食就进行1到2小时的锻炼，热量不足，再加上体



力消耗，会使大脑供血不足，哪怕只是短暂地锻炼也会让人产生不舒服的感觉。

最常见的症状就是头晕，严重者会感到心慌、腿软、站立不稳，心脏原本有疾病的老年人会突然摔倒甚至猝死。因此，老年人晨练前应适量进食，这是一种好的保健方法。

另外，老年人冬天晨练不宜过早，最好在太阳升起后进行，给血管适应低温刺激的时间，从而有效防止心脑血管意外的发生。

误区4：仰卧起坐

人到中老年，难免发福，有的老人认为可以通过仰卧起坐来锻炼腹肌，把臃肿的肚子减下去。可不少人往往有椎间盘的狭窄和退变，仰卧起坐时要把双腿腿起来，大大增加了腰椎部位的负重，使得椎间盘退变更严重。如果再患有骨质疏松，仰卧起坐时很容易对腰椎和颈椎造成不可逆的损伤。

误区5：爬山或爬楼梯

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目，认为健身就在家门口，方便快捷，不用另找场地，爬山也是类似的运动。

其实在爬楼梯的过程中，膝关节压力明显增大，膝关节反复撞击，特别是下楼梯或下山时，膝关节受到的冲击力相当于自身体重的5到8倍，会加重髌骨软骨面和半月板的损伤。这样周而复始地重复运动，无疑会加大膝关节的损伤，诱发膝关节疾病。

误区6：运动时憋气

老年人心肺功能减退，憋气用力时，会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担，引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔压力增高、回心血量减少引起脑供血不足，易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后，回心血量骤然增加，血压升高，易发生脑血管意外。

误区7：倒走练习

有的老年人特别爱倒着走路，认为这样可以使腰背更加挺拔，更能达到锻炼背部肌肉的效果。殊不知，老年人平衡性、视力、反应能力等都有所下降，一旦身后出现突发状况，老年人往往一时反应不过来，容易引发跌倒等意外损伤。

总的来说，老年人应选择科学、合适的项目进行锻炼，守护自己的身体健康。

确保运动安全，掌握身体状况是关键

老年人错误的锻炼方式不少，那么该如何安全合理地锻炼呢？在正式开始运动前，还要做一件事。老年人或多或少存在一些基础性疾病，为了确保运动安全，并实现最佳健身效果，建议老年朋友开始运动前仔细阅读下文中的每一个问题，对自己的身体状况有一个初步了解。

运动前身体状况自我评估

1.您一周2次及以上上心口痛或胸痛吗？

2.您一周2次及以上感到头晕或严重眩晕吗？

3.您在过去4周内有被告知高血压吗？高压>180毫米汞柱或低压>100毫米汞柱吗？

4.您目前有一周2次及以上严重的骨、关节、肌肉疼痛等问题，以至于您想做些其他方法来减轻疼痛（服药、热疗、冰疗或其他治疗）？

5.您一周至少2次会感到严重疼痛吗，以至于您想做些其他方法来减轻疼痛（服药、热疗、冰疗或其他治疗）？

6.您在做像步行上山、上楼或铺床之类的活动时气短吗？

7.您一周跌倒2次及以上吗？

8.是否有上述没有被提到的其他身体上的原因？

如果您所有的问题都回答“否”，那意味着您目前的身体状况满足基本的运动安全要求，建议您积极参加运动健身。如果您对一或多个问题的回答为“是”，那意味着您目前身体存在健康问题，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。

目前针对老年人群的特点，建议以肌肉力量训练、平衡训练及有氧运动等方面的训练为主。比如可以选择快走、慢跑、游泳、骑自行车等训练方式，这些项目的特点是时间可长可短、强度可大可小，运动时呼吸比较均匀，老年人可根据自己的身体状况和喜好灵活选择。

临床医生所希望的是，老年人的训练是长期坚持不懈的锻炼，不能“三天打鱼，两天晒网”。同时，锻炼需要科学、合理，不做长时间、高强度动作。锻炼的目的是以老年人的功能锻炼为主，从而提高生活质量，提高其独立性，减少依赖。

（作者分别为复旦大学附属华东医院院长、老年科副主任康复师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 膝关节“积水”怎么办？

程颢

同济大学附属同济医院运动医学科主任医师

膝关节“积水”相信很多人遇到过，这到底是什么？它是如何出现的？是否需要抽出来？

首先要明确一点，膝关节“积水”即膝关节积液。当膝关节滑膜与周围组织出现炎症反应，滑膜分泌的滑液量增加，滑膜表面正常吸收和分泌功能失衡，滑液无法及时吸收，便会在关节腔内积聚形成关节积液。

膝关节是人体滑膜最多、结构最复杂的关节，由于膝关节负重、运动多，膝关节滑膜比较广泛且位于膝关节较表浅位置，最易受到损伤和感染，形成膝关节滑膜炎，引起积液。

目前尚未明确关节积液的发病原因，但可知与以下几种因素存在密切关系：应力积累，即膝关节的过度负荷、过度疲劳等；细菌感染，即细菌性关节炎、结核性膝关节感染等；物理刺激，即寒冷、外伤、运动等；免疫系统疾病，即类风湿性关节炎、干燥综合征等；内分泌紊乱，即妊娠期、绝经期等导致的激素水平变化等；异体蛋白刺激，即昆虫或动物叮咬等。

膝关节积液的表现症状主要有以下几种：

膝关节肿胀：通常是最明显的表现，当膝关节积液过多时，髌骨囊会出现明显肿胀，可看到皮肤表面有隆起，按压髌骨可感受关节内有液体流动。

膝关节疼痛：早期可出现轻微疼痛，活动时加剧，如伴有膝关节感染时，疼痛会进一步加重。

髌骨软化：当关节积液发展到一定程度会影响髌股关节面，引起髌骨软化，髌骨软化会导致患者走路双膝打软腿、无力甚至无法正常屈伸膝关节。

伸膝关节。

膝关节积液一定要抽出来吗？其实，正常的膝关节内也存有少量润滑液，大约在5毫升到10毫升，作用是润滑关节、营养关节软骨，减少关节活动时的摩擦。当膝关节有积液时，要不要抽出来，还要视情况而定。

当膝关节内有少量积液，没有症状，则无需处理。当有大量积液时，则需要进行治疗。

首先，明确病因，针对原发病进行治疗。

其次，经药物保守治疗。对于急性滑膜损伤、积液瘀滞，以活血化瘀为主，如合并急性非细菌性感染可服用非甾体消炎镇痛类药物，如合并细菌性感染需加用抗生素治疗。

再次，关节腔内药物注射治疗。非细菌性感染引起的关节积液可抽关节液并在关节腔内注射激素类药物抑制滑膜炎炎症反应，同时可注射富含血小板血浆（PRP）、玻璃酸钠或几丁糖促进膝关节功能恢复。

最后，还有理疗、中医中药治疗、关节镜微创治疗等。

那么，日常生活中如何预防关节积液发生？

避免着凉：膝关节缺乏丰富肌肉及脂肪组织，局部热量易散失，遇到湿寒易影响局部血液循环，加速退变，因此要避免膝关节着凉。

健康减重：体重过重，加重膝关节负荷，加速磨损。

生活习惯：避免反复深蹲膝，如存在膝关节不适避免爬山或上下楼梯。

坚持运动：坚持适度合理的体育活动。适当借助助行器具，分担膝关节压力，提高步行稳定性。

问 如何增强孩童的免疫力？

王晓川

复旦大学附属儿科医院临床免疫科主任医师

经常有家长问：“医生，我们家小孩经常生病，是否免疫力低下，我们应该怎么办？”免疫力异常可能会得什么疾病？如何判断孩子免疫力是否低下？又该如何提升孩子的免疫力？

我们的机体是由不同系统构成的，每个系统发挥着特定功能，进而维持人体的健康。免疫系统正是这些系统之一，其由免疫器官、细胞和分子等构成。免疫器官如骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结等，为机体产生免疫细胞、功能成熟及执行功能提供场所；免疫细胞和分子，如T细胞、B细胞、中性粒细胞以及抗体和补体分子等，执行着免疫系统的功能。

绝大多数情况下，感染和预防接种都将强化机体免疫。免疫系统时刻监视和抵御各种细菌、病毒、真菌等病原微生物对机体的侵袭，当免疫系统这部分功能出现异常时，人体就可能出现反复感染，甚至严重的感染。

一般可以通过观察机体来判断免疫系统是否健康。如果反复出现感染、严重过敏疾病，或者免疫失调等表现，提示机体的免疫系统功能可能出现了异常，需要提高警惕。

当家长发现孩子出现上述表现，建议必要时到免疫专科进行免疫功能评估。目前，临床上可以通过多种免疫功能评估手段，判断免疫力是否存在异常。此外，还有一种极端的免疫

功能状态，即出生免疫缺陷。它是免疫系统功能异常的极端状态，机体会出现反复严重感染，或严重过敏反应，或免疫失调疾病，甚至在很早出现肿瘤性疾病。对于这类疾病，需要及时发现、及时诊治，避免发生严重的并发症。

如何增强孩童的免疫力？儿童免疫系统发育有自身规律：

出生后至6月龄，婴儿受到母传抗体保护，加之父母精心呵护，生病相对较少；此后在儿童免疫力由弱变强的过程中，孩子会时有感冒发热等发生。

3岁开始，儿童慢慢进入幼儿园，接触的小朋友增多了，相对容易交叉感染。在这个时期，部分小孩可能感染次数相对较多，但这些轻度的感染也将训练孩子的免疫力。

6岁左右开始，孩子的免疫力进一步完善，生病次数逐渐减少。在儿童生长发育关键时间，家长需要为孩子提供充足的睡眠和营养以促进免疫系统发育，合理锻炼也可以增强免疫力。

此外，儿童时期按时预防接种也非常关键，是增强免疫力的有效手段，可以增强儿童对特定严重感染疾病的免疫力，避免严重传染和感染性疾病的发生。当家长发现孩子免疫力可能明显低下时，建议及时就医寻求帮助。

问 扭伤后冷敷热敷怎么选？

孙杰

上海市浦东新区人民医院急诊与重症医学科医生

小明喜爱打篮球，在一次争抢篮板后由于体力不支不慎摔倒扭伤了左脚踝。周围球友马上买来冰矿泉水敷在小明脚踝，并送他回家。回家后，家人立马拿出红花油给小明外擦，并用热水袋热敷。没想到，两小时后小明踝关节肿痛加重就医。

扭伤后究竟该冷敷还是热敷，或者两者交替敷？首先了解一下急性软组织损伤的病理生理改变：急性扭伤时，损伤后即刻至伤后48小时到72小时，此阶段为急性炎症阶段。这段时间会出现细胞、软组织结构破裂和肿胀，皮下血管的结构损伤。

创伤反应导致血管扩张，渗出增加，肿胀快速加重，患者会感到疼痛、肿胀、皮温增高。根据这一阶段局部损伤组织的生理病理学改变，一般采用“RICE”组合治疗。

R即Rest(休息)：立即中断运动，采取适当制动措施。

I即Ice(冰敷)：注意冰袋冷敷时避免直接把冰袋放于肢体上，应该外包一条干毛巾或者棉垫，避免冰体冻

伤。冰敷能使局部组织温度降低，达到止痛作用并减少肌肉痉挛，使局部血管收缩、血流量减少，从而起到消肿作用。同时，冰敷可降低局部组织代谢率，减少氧和营养物质的需求，使炎症反应减轻。

C即Compression(加压)：加压时组织压力增高，从而减少出血和肿胀。加压应该在冰敷之间和冰敷之后采用。加压的力度一定要适度，避免过度加压导致骨筋膜室综合征形成，从而加重损伤。加压一般采用绷带或相关支具。

E即Elevation(抬高患肢)：受伤部位抬高后会加速回流，起到消肿作用。因此，建议手脚扭伤后72小时内急性期冷敷，而不需要热敷。那么72小时之后要热敷吗？目前临床上有两种观点，有建议后期热敷的，也有建议无需热敷的，但两者对病情恢复影响差别不大。大家可以在家中备着一次性使用冰袋，使用时外面适当包裹薄毛巾，以免冻伤皮肤，亦可用冷毛巾冷敷。

高尿酸患者，春节衣食住行勿任性

■陈海冰

近年来，由于人们饮食结构的不均衡，我国高尿酸血症患者人数不断上涨。《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示，我国高尿酸血症患者达1.77亿人，其中，痛风患者逾1466万人，呈现出年轻化的趋势。

饮食管理是痛风非药物治疗的核心，比如进行低嘌呤饮食可以减少嘌呤的摄入，多喝水可以促进尿酸排出，进而阻止急性症状，预防急性关节炎的复发，减少并发症的产生或逆转并发症。

但在春节期间，很多人的生活规律会改变，饮食作息会和平常不太一样，因此御寒保暖非常重要。建议穿舒展保暖的羽绒服、棉服，也可以佩戴保暖护膝，切记一定要随着天气变化增减衣物。

衣：御寒保暖

今年气候不是很稳定，近日以阴天为主。寒冷会诱发痛风性关节炎发作，因此御寒保暖非常重要。建议穿舒展保暖的羽绒服、棉服，也可以佩戴保暖护膝，切记一定要随着天气变化增减衣物。

食：须有节制

春节亲友团聚，丰盛的美食，开怀畅饮，大快朵颐。但应该注意到，饮食上必须有节制，不可暴饮暴食，摄入太多。特别是富含嘌呤的海鲜、动物内脏、火锅、啤酒、肉汤等，切不可放开吃喝。同时还要多喝水，建议每日饮水2000毫升到3000毫升，可以帮助尿酸排泄。



本版图片：视觉中国

住：不可熬夜

春节期间，因无需上班上学，作息比较自由，但熬夜也会升高尿酸水平。建议大家仍然保持规律作息，晚上按时入睡，切忌在晚间娱乐过度而影响睡眠，睡前应尽量保持心情平和。

行：劳逸结合

过年期间，很多人的运动量可能会减少，甚至有些人会玩网游、桌游而一坐一整天。对尿酸高的人来说，缺乏运动、久坐等，也会大大增加痛风发作的几率。缺乏运动会让身体代谢变慢，内分泌调节功能下降、胰岛素增多等，

这些都会抑制尿酸排泄，进而诱发尿酸升高。

春节期间，要注意适当运动。尿酸高的人群尽量选择减脂的有氧运动，少做一些无氧运动。适量运动能提高机体新陈代谢，促进尿酸排泄，也有利于控制体重。走路、散步、打太极，或者在小区附近骑自行车，都是不错的运动选择。

还有不少人利用春节长假外出游山玩水，这并无不可，但痛风患者切忌长时间开车，劳累及长时间处于静止状态会导致血流瘀滞，诱发痛风急性发作。旅行的目的是放松心情、增长见识，而非扎堆热闹，疲于奔命。建议选择一些人少的景点，小住几日，喝茶、看书，在景区里走走看看，以休闲旅游为宜。

祝大家度过一个平安祥和的幸福年。

小贴士

春节饮食五注意

三餐饮食有规律
春节聚餐易暴饮暴食，如果突然吃得太多或喝得太多，可能造成肠胃蠕动困难，影响正常消化机能。情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎或溃疡等疾病发生。因此，最好的办法就是自我节制，适量饮食。

吃零食要节制
春节期间，常常会准备很多花生、瓜子、点心、糖果等。这些食物热量不低，尤其是属于核果类的瓜子、花生、腰果、核桃、杏仁等，均属含多量油脂的高热量食物，千万别在看电视、聊天时吃这些东西，避免在不知不觉中摄入太多令人肥胖的热量。

荤素杂粮要混搭
节日期间餐桌上往往荤菜、肉类和油炸食品过多，蛋白质和脂肪自然摄入较多，加上身体活动量减少，容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病，因此春节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一些比平时更清淡的食物，以减少脂肪的堆积。

饮酒要适量
过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤，增加中风、急性胰腺炎等疾病发作的风险，也会影响思考判断的能力，引起意外事件。因此要控制饮酒量，切忌空腹喝酒。同时也要提醒广大车友，喝酒不开车，开车不喝酒。

饮食烹饪要熟透
生食是当下流行的一种饮食习惯，以肉类为例，如果烹调温度达不到100℃，就不能杀死肉类食物上的寄生虫和病菌。此外，食品加热不透，寄生虫也能存活。因此，消费者不要盲目追求生食的饮食方式。（作者为上海市第十人民医院内分泌代谢科主任医师）