

## ■ 专家提醒 ■

肌肉可以保持老年人的身体稳定性和姿态,维持新陈代谢和能量。肌肉量在30岁左右达到峰值,之后随年龄增长而逐渐减少,不少老人想要锻炼肌肉,无奈身体功能下降,关节疼,没力气,那么,又该如何锻炼呢?

## ■ 膝关节疼痛,先强壮大腿

走路、爬楼、起坐、跳舞等活动都离不开膝关节,但不少老人觉得膝关节疼痛、僵硬甚至浮肿,受损了还怎么锻炼?

可以先强壮股四头肌群,方法如下:靠住椅背坐定,将膝关节抬高至水平、打直腿,脚背向上勾,让大腿前侧的股四头肌出力,维持5~10秒再放下,循环10~15次。全程不宜过快,并且保持适当呼吸,不要憋气。

## ■ 体力不太好,先居家运动

平时活动量不足或体力较差的老年人,初期锻炼以居

## 老年人也要练肌肉

家运动为主,方法如下:双脚踩稳地面,抬头挺胸不耸肩,双手握住矿泉水瓶垂在两侧,放慢动作侧举,感觉肩膀肌肉发力,再上举双手,手肘尽量靠近身体。

老人肌肉衰减还容易跌倒,与核心力量不足相关。可以躺在床上练习收腹举腿,或仰卧臀桥,激活深层小肌肉群,改善运动能力。

## ■ 锻炼易疼痛,先松懈筋膜

松懈筋膜可以有效缓解老年人的肌肉疼痛,尤其是足底,锻炼方法如下:

赤足站立,伸直膝关节做体前屈;起身后将一个网球放在脚下,重心压在足跟到足前的不同位置,寻找疼痛点或紧绷处着重踩球,至少保持20秒;再做体前屈,看看感受是否改善。

放松后,老人可以采用足弓抓毛巾、足踝内翻和外翻等

方法,提高足弓和足踝的力量和稳定性。

## ■ 四肢没力气,先按摩调理

中医认为脾的功能与四肢肌肉相关。若上肢肌肉力量不足,可以按摩曲池穴(屈肘成直角,肘弯横纹尽头处);若下肢肌肉力量不足,可按摩足三里穴(外膝眼下四横指),可以补中益气、通调脾胃,从而改善肌少症人群的虚弱症状。

## ■ 肌肉生长少,先晚间睡觉

深度睡眠后约1小时会分泌大量生长激素,可以帮助修复肌肉,合成新的肌细胞。想让身体获得更多生长激素,就需要规律作息,不要熬夜,保持好睡眠。

此外,肥胖会抑制生长激素,平时要均衡饮食,多吃富含高蛋白、矿物质、维生素的食物,比如牛奶、鲫鱼、豆类等,避



免过度肥胖。每天适当运动也可以刺激身体分泌生长激素。

## ■ 需长期卧床,先增加活动

对于长期卧床或术后康复的老年人,如果伴有肌少症,应根据实际情况,先以增加身体活动量为主,主要选择低强度、中等强度的活动。可以进行一些床上活动,比如抬臀运动,每次5~10个,每日2~4次;每2小时做翻身运动;做脚背勾起再绷直运动,每次10~20个,每日5~10次。身体条件允许后,要鼓励老人早日下床运动。

中国老龄科学研究中心副研究员 王菲菲

## ■ 专家释疑 ■

## 卵巢癌发病隐匿 五类女性要警惕

卵巢癌早期发现困难与其发病位置隐匿有关。卵巢深藏在盆腔深部,正常情况下只有3乘5厘米大小,一般体检查不到。同时,卵巢癌发病隐匿,早期没有典型症状。70%的患者确诊时已是晚期;70%的患者即使经过了标准手术、化疗之后,仍会在3年内复发;由于多次复发导致耐药,晚期患者的5年生存率不到40%。

卵巢癌高危人群,尤其是携带遗传性卵巢癌易感基因突变的人群,发生卵巢癌的风险是一般人群的10倍。这5类女性是卵巢癌的高危人群:年龄50岁以上的女性;未生育或者不孕,有子宫内膜异位症病史者;单独服用雌激素药物超过10年者;乳腺癌易感基因发生突变的人群;有卵巢肿瘤或恶性肿瘤家族遗传史者。

目前,卵巢癌还缺乏有效的筛查手段。对于卵巢癌高危人群,从30岁开始每年应进行一次血清CA125和阴道超声联合检查,还可以考虑进行预防性卵巢、输卵管切除。根据不同的卵巢癌易感基因突变,在相应的年龄实施预防性卵巢、输卵管切除术是目前最有效的卵巢癌预防方式。此外,还可以通过口服避孕药进行药物预防,但需在专科医生指导下谨慎选择。

另外,预防妇科肿瘤还应做到以下几点:保持良好生活习惯,加强锻炼,健康饮食,规律作息,保证睡眠,及时调整生活压力,避免精神刺激和情绪激动。

华中科技大学同济医学院附属同济医院妇科肿瘤科主任 陈刚

## 反复发烧闹肚子 或因结石

王女士从3年前开始,每年都发烧好几次,同时还肚子不舒服,自己吃点消炎药就好了,曾经做过胃镜,显示胃炎,也就一直按照胃病治疗,病情时好时坏。

日前,王女士的“老毛病”又犯了,间断出现腹痛、腹胀症状,连续发烧4天。到医院检查,王女士输尿管内卡住了一枚12毫米的大结石,导致严重肾积水和慢性肾盂肾炎。原来王女士肚子难受又间断发烧的“元凶”是结石。

多数尿结石在急性发作时,往往伴发腹痛、恶心、呕吐、发烧等胃肠症状,通常会误认为胃肠病,如得不到及时正确诊治,病情拖延出现尿源性脓毒血症,可能危及生命。要重视日常体检,及早发现“无痛性”的结石。

石家庄市第三医院泌尿外科副主任 徐芝立

## 以岭医院开展“世界肠道健康日”义诊活动

本报讯(通讯员 魏欢欢)5月29日是第19个“世界肠道健康日”。肠道是人体重要的器官,掌握着人体70%的免疫功能,人体99%的营养靠肠道吸收,80%的毒素靠肠道排出。肠道患有疾病,势必会对人体的健康带来不良影响。为进一步提高大众对肠道健康的认识,实现胃肠道疾病早防早筛早诊,河北以岭医院脾胃病科将于5月29日上午在医院大厅开展“世界肠道健康日”主题义诊活动。

## ■ 活动详情:

1. 义诊时间:5月29日(周三)上午8:30-11:00
2. 义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。
3. 优惠项目:胃镜、肠镜检查优惠30%;C13、C14呼气试验检查优惠30%。

(注:检查优惠仅限自费患者;无痛麻醉费、胃肠镜治疗、药物费用不变。)

## ■ 义诊专家:

刘增祥,主任中医师,河北

省名中医,河北以岭医院脾胃病科专家,河北省中医药学会副会长、河北省优秀中医临床人才、河北省高职评委会评委、省市中医药学会消化专业委员会副主委、省市中医药学会心脑血管专业委员会常委、省市中医药学会糖尿病专业委员会委员。

业务专长:多年来始终致力于脾胃病的中医诊疗,在中医整体思维的基础上,结合临床脾胃病特点,以络病理论为指导,独创了治疗脾胃病的“一疏、二调、三辨”的辨证思维体系及独特的诊疗方案;在中西医结合治疗慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、内科疑难杂症等方面有丰富的临床经验。

严晓红,主任医师,副教授,河北以岭医院脾胃病科主任,中国中西医结合学会消化系统疾病专业委员会第一届肝病专家委员会委员、全国疑难及重症肝病协作组全国委员、全国肝胆病咨询专家、北

京佑安肝病感染专科医疗联盟理事会理事、河北省中西医结合学会消化内镜分会常务委员、河北省急救医学会消化专业委员会介入学组常务委员、河北省老年医学会胆胰内镜学分会常务委员、河北省中医药学会肝胆病专业委员会委员。

业务专长:从事消化内科临床工作20余年,熟练掌握消化内科各种常见及疑难疾病的诊治,以及消化道肿瘤的诊断和治疗。对各种急、危、重症病人的抢救,如上消化道大出血、内科抢救治疗及急诊内镜检查及治疗,重症肝病、肝硬化失代偿期、肝衰竭患者的诊治,重症急性胰腺炎的诊治,难治性溃疡性结肠炎的治疗。

康洁,副主任医师,河北以岭医院脾胃病科专家,擅长消化系统常见病多发病诊疗,对消化道出血、急性胰腺炎、肝硬化、消化道肿瘤、溃疡性结肠炎等疾病的诊疗有一定经验。

图说  
我们的  
价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台