

身体疼痛也要适度运动

腰痛:练好腰背肌肉

有的老人选择静养,腰痛反而越来越重,甚至直不起腰来。这是因为,人体的肌肉需要一定运动量才能保持健壮,如果老人长期静卧休息,减少家务或外出运动,脊柱两旁的肌肉将逐渐萎缩,被脂肪组织替代,无法对脊柱起到支撑作用,即使脊柱本身的病变并不严重,仍具有灵活性,也无法正常直腰走路。

腰痛老人需要一定的休息,但适度活动也很关键,建议在专业医生指导下进行药物、物理、针灸推拿、手术等规范治疗,同时重视腰背部肌肉的康复锻炼,如小燕飞、五点支撑等,缓解腰背等部位的劳损,增

强肌肉功能。

膝痛:运动一减一增

对于有膝关节炎的老人来说,虽然少使用关节可在一定程度上减少磨损,但长期不运动所致的肌肉萎缩将影响关节功能,对关节保护作用降低,受外力冲击时更易出现损伤,建议有膝关节疾病的老人在运动方面做好一减一增。

减少高强度负重锻炼,例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯、不良体位姿势(长久站立、蹲跪等),以及深蹲、盘腿等动作较多的运动,此外,肥胖超重也会增加关节负担,建议老人合理控制体重。

适合此类老人的运动有两类:一是低强度有氧运动,如健

步走、游泳或泳池行走、骑行、慢跑等,需以“170减去年龄”为适宜的心率,避免过于疲乏。

二是加强关节周围肌肉力量,如收缩大腿前侧的股四头肌、直腿抬高、靠墙静蹲等。

骨痛:多做握力训练

有些骨质疏松老人因全身疼痛或担心摔倒骨折而不敢活动,甚至完全卧床静养,其实,运动是治疗骨质疏松的主要方法,能促进性激素分泌及钙吸收,增加骨皮质血流量,促进骨形成。

推荐四个骨质疏松运动疗法:一是日常静力性体位训练,即坐位或站立时伸直腰背、收缩腹臀,平卧时伸直背部。二是步行训练,在身体状

态允许的情况下,每日5000至10000步的锻炼即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量。三是握力训练,每日坚持握力训练30分钟以上,有利于防治桡骨远端、肱骨近端的骨质疏松。四是等长收缩运动,可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干,并保持不动,每日练习1至2次,以防治四肢骨骼、脊柱椎体的骨质疏松。

海建/文



专家提醒

这些病跟生气有关

心血管疾病。生气的时候,体内肾上腺素的水平就会升高,容易使血管发生痉挛收缩,心率增快,心肌收缩力增大。心脏做功增多,可能导致心肌缺血和缺氧,最终可能引起心绞痛、心梗等危险。

胃肠疾病。经常生气、心情抑郁,会引起交感神经兴奋,这会令肠胃血管频频收缩,胃黏膜经常性缺血,继而容易出现胃糜烂、胃溃疡等疾病。胃肠蠕动频繁受到影响,也会导致消化不良。

肝脏疾病。俗话说“怒伤肝”,容易激动、生气、发火的人,容易出现肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛等症状。

乳腺增生性疾病。乳腺增生常见于30~50岁的女性,多表现为乳房疼痛、结节或者肿块,主要与内分泌失调或精神状态有关。生气会影响激素的分泌,经常生气的女性发生月经不调、痛经、子宫肌瘤等妇科疾病概率也会高一些。

西安交通大学第一附属医院神经外科副主任医师 杜昌旺

专家释疑

动脉粥样硬化斑块从影像学特征上,可以分为软斑块、硬斑块以及混合斑块。

破裂风险不同。动脉粥样硬化斑块是由纤维帽和下面覆盖的脂质核心所构成,就像在血管内皮下包了个“饺子”。如果饺子“皮薄而馅多”,也就是斑块的纤维帽比较薄,脂质成分比较多,属于软斑块,容易破裂,因此也被称为“易损斑块”。

稳定程度不同。如果斑块中钙化成分较多,脂质成分比较少,属于硬斑块,这种斑块相对稳定,不容易破裂。

提高补钙的效果。

皮肤防护。皮肤是衰老在身上最直观的体现,尽可能地维持好的皮肤状态,营养均衡是首要因素,其次要做好防护以减少外界的伤害,如避免高原的强紫外线、风沙、寒冻等。

戒烟。抽烟会损伤毛细血管内皮细胞,身体的微循环会受到影响,导致皮肤暗黑没有光泽,还容易发生血栓等危险,吸烟者应该尽早戒烟,建立健康的生活方式。

几个方法有助延缓衰老

斑块也分软和硬



而混合斑块兼具两者的特性,结构比较复杂,也容易破裂。一旦斑块破裂,容易在血管里形成血栓,堵塞血管,引起心肌梗死或者脑梗死。

虽然硬斑块通常比较斑块更稳定,但不等于软斑块就一定危险,硬斑块就一定安全。软斑块和硬斑块只是

控糖。高糖饮食会带来肥胖和一系列慢性疾病,这些都会加速机体的衰老,想要减缓衰老进展,低糖饮食非常关键。

锻炼大脑。大脑“用进废退”,要保持大脑的活力,一定要多读书、多思考,可以在平时算个小账、记几个单词,一定要让大脑用起来,多进行一些记忆锻炼。

云南省第一人民医院全科医学科主任医师 尹海平

针对斑块的结构而论,还要结合斑块的大小、位置、对血流的影响等因素,才能全面评估斑块破裂风险。

无论出现哪种斑块,都应积极干预,保持健康的生活方式,包括戒烟限酒、低盐低脂少糖饮食。坚持适当运动,控制好血压、血糖、血脂等指标,在医生的指导下进行药物治疗或手术治疗,稳定斑块,预防斑块进一步增长或者破溃,并预防其他部位形成新的斑块。

北京大学人民医院心内科主任医师 刘健

出汗多与哪些因素有关

出汗多与多种因素相关。比如高温、剧烈运动,皮肤毛孔张开,出汗自然会变多。出汗多与遗传、年龄、性别等有关,不同人的汗腺发达程度以及汗液生成速度不一样,一般男性相比女性更易出汗,儿童和更年期的老人出汗也会更多。

甲亢、心血管疾病、精神疾病、风湿系统疾病及儿童佝偻病等可能会引发多汗。有些患者使用胰岛素或服用某些降糖药后出现心慌、手抖等低血糖表现,也会伴随多汗症状。出汗多只是临床表现之一,具体还需联合其他临床表现判断是否为疾病或是药物因素所致。

大量出汗后,需要及时补充水分和电解质,以防出现电解质紊乱,诱发心律失常等问题。简单的补充方式就是在温水中加糖、盐,或饮用果汁,电解质饮料可以在运动后补充,不建议日常频繁饮用。运动暴汗后,不宜饮用冷水或冷水洗浴,以防刺激肠胃和血管,引发胃部痉挛和心脑血管等问题。

东南大学附属中大医院内分泌科主任 金晖

白天嗜睡或是脏器出问题

夜间睡眠正常,白天仍嗜睡的人,要警惕脏器出了问题。

例如,有些中老年人一坐下就哈欠连天,或许是肾功能欠佳的表现。这类人往往还伴有腰膝酸痛、畏寒怕冷等不适。

易疲劳、乏力还是心脏功能衰退或心脏病常有的症状。心脏功能衰退后,新陈代谢废物(主要是乳酸)会积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲劳感。

此外,人体缺铁会导致疲劳、嗜睡,这样的人看起来死气沉沉、没精打采。这类人日常应适当多吃点红肉、肝脏、蛋黄等。

张永华/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台