



# 中老年人春季锻炼攻略

□ 杨新平

春季,气温慢慢回升,万物复苏,许多中老年人也开始加入锻炼的队伍中。适度的体育锻炼对于中老年人能起到增进健康、延年益寿、愉悦身心的功效。但是,如果锻炼方法不科学或项目选择不合适、时机选择不恰当,不仅达不到健身的目的,而且有可能对身体造成伤害。鉴于中老年人身体机能的特殊性以及春季气候的多变性,在锻炼时应注意以下事项。

## 选择合适的锻炼项目

在选择项目时,中老年人应根据自己的年龄、性别、健康状况、工作性质、是否经常锻炼等进行选择,此外还要考虑温度、场地及环境卫生等。整个冬季没有锻炼和刚开始锻炼的中老年人,可先选择一些增强身体柔韧性、关节灵活性以及有氧耐力的项目,如伸展操、导引、易筋经、八段锦、五禽戏、健步走等;对于冬季坚持锻炼者和具有一定健身知识的中老年人,可适当增加一些锻炼项目,延长锻炼时间,逐渐加大运动负荷强度。从事非体力和体力劳动的中老年人在项目的选择上也应有所区别,非体力劳动者应多选择户外运动项目,如有氧健身操、秧歌、太极拳、木兰拳、爬山等;体力劳动者则应选择那些比较轻松、运动强度较小的项目,如散步、郊游、台球、保龄球、广场舞、象棋、围棋、抖空竹、门球、乒乓球等。对于患有慢性疾病的中老年人还应在医生的指导下进行锻炼。

## 选择适宜的锻炼场所

中老年人在锻炼时,锻炼场所最好选择正规的体育场、健身馆、公园、地面平坦的树林,以及依山傍水的空地,应尽量避开空气污染严重、来往车辆较多的区域。如果在室内锻炼,一定要在通风条件好、宽敞明亮、地面洁净的馆内进

行。切忌在杂物较多,光线昏暗,空气不流畅的房间内锻炼。

## 选择适宜的锻炼时间

许多中老年人都喜欢早早起来锻炼,认为这样有助健康。其实这种认识是不正确的,过早起床锻炼,不仅达不到健身效果,而且有可能对健康产生伤害。因为,早晨五六点钟是人体生理代谢的低谷,这时锻炼,一是容易造成人体交感神经快速兴奋,这种快速变化可使机体产生一系列的心理抑制,并影响到人全天的精神状态,对健康不利。二是这一时间人体的血糖正处于低水平,运动过程需要消耗大量的血糖,容易导致低血糖症的发生。三是初春天气乍暖还寒,早晚气温较低,人们从温暖的室内环境突然转到室外,容易受到寒气的侵袭。加之清晨空气中的浮尘和杂质较多,老年人的呼吸系统机能较弱,容易引发呼吸系统疾病。

因此,建议喜欢晨练的中老年人,应在早晨七八点钟以后进行,最好是在太阳升起后进行。此时,雾气散尽,气温回升,空气中的二氧化碳浓度及有害气体减少,尤其是日出后绿色植物开始进行光合作用,空气中的氧气充足,此时才是锻炼的最佳时机。睡眠较少和喜欢早起的中老年人,在清晨起床后可以先在室内活动,然后再到户外进行锻炼。喜欢午后进行体育锻炼者,最好在下午3—5时进行锻炼,此时是人体平衡、协调、灵敏、反应能力的“黄金区间”,锻炼会起到事半功倍的效果。喜欢傍晚进行锻炼的中老年人,最好在晚餐半小时后进行,于就寝前1.5—2小时结束锻炼,如果锻炼时间过早,容易同晚餐产生矛盾;如果进餐刚结束即锻炼,易对肠胃产生刺激,造成消化系统缺血,久而久之,可致胃肠功能紊乱,对健康不利。另外,如果锻炼时

间过晚,易干扰晚间休息,对第二天的生活和工作产生影响。

## 掌握好身体锻炼的“度”

中老年人在锻炼时应当把握好“度”。对于从不锻炼者和身体素质较弱的人来讲,可能每天仅做一些散步或打扫卫生之类的家务活,就能达到锻炼的目的。但对于具有一定体育基础和经常锻炼者来讲,这些则远远不够。轻度的体育锻炼只能带来很小的益处,充其量也只是消耗掉一些热量,并不能对机体和肌肉产生真正的刺激,从而产生超量恢复,达到健身目的。

正常情况下,健康的中老年人应每周进行3次以上的体育锻炼,每次的时间掌握在30—60分钟。对于刚开始进行体育锻炼的人,每周锻炼的次数可少一些,每次的时间可短一些。可采用隔天运动一次的方法进行锻炼,以保证身体得到及时恢复。锻炼时一定要循序渐进,切不可急于求成。对于体质较弱者,可将一天的锻炼内容分为几部分,分别安排在几个时段进行,这样同样可以达到健身目的。经常锻炼者和身体健壮者,每周锻炼的次数和每次的时间都可多一些,运动的强度也可适当加大。

锻炼时的“度”可以用运动时的心率来衡量,也可通过机体的自我感觉来判断。运动时的适宜心率=180-年龄。例如一个60岁的人,其运动时的适宜心率=180-60=120次/分钟左右。用自我感觉来判断,一般是运动时呼吸均匀,身体微微出汗,可在运动时进行正常交谈为宜。锻炼后依然精神饱满,精力充沛,则说明强度适宜。如果运动时大汗淋漓,呼吸短促,说话上气不接下气,或是锻炼后第二天仍感到疲惫倦怠,食欲不振,头晕心慌,则表明运动的“度”过大,应及时加以调整,适当减小运动强度或是进行休息。

## 注意事项

**安全第一** 体育锻炼的目的是促进身体健康,延年益寿,愉悦身心。因此中老年人在锻炼时一定要注意安全,以防意外事故的发生。在锻炼前一定要关注活动场地是否平坦,有无障碍物。天气过热或过冷,刮风下雨天最好不要外出锻炼。其次,在运动前若感到睡眠不足,疲惫,或是患感冒等,应进行调整和休息。

**锻炼前应适量进食、进水** 中老年人的身体机能相对较差,新陈代谢缓慢,在锻炼前应适量补充一些热的食物,最好是碳水化合物,如牛奶、麦片等,以增强能量,维持血液中的血糖浓度。但一定要注意,一次进食不可太多,并且应在进食后先休息半小时再进行锻炼。其次,中老年人在外出锻炼时,一定要带适量的水或饮料,在锻炼的过程中及时补充。因为人体在运动过程中汗水的分泌和排出速度较快,如不及时补充,容易造成因出汗过多而导致体内缺水,造成人体内循环不平衡,代谢紊乱,严重时甚至虚脱,于健康不利。

**锻炼后应注意保暖** 由于人体在锻炼过程中会发热出汗,排出大量汗液,当身体运动停止后,身体的汗腺及毛细血管并不会立即收缩,而是慢慢随体温的降低而收缩,锻炼后如不及时做好保暖措施,人体极易受到风寒的侵袭,受凉感冒。因此,身体机能相对较差的中老年人更应注意在锻炼后做好身体保暖措施,及时将身体表面的汗液擦净,并做一些适当的整理放松活动,防止受到风寒的侵袭,预防疾病的发生。

**避免过度屈伸、憋气** 中老人在锻炼过程中,不宜采用过度屈伸、用力、扭转等幅度较大的动作以及憋气练习,防止血压突然升高,避免对身体造成不必要的损伤。

(作者单位:甘肃省体育科学研究所)

4月11日是世界帕金森病日。对于帕金森病,不少人的印象就是手抖,实际上,这并不能单独作为判断帕金森病的依据。在日常生活中,除了有典型表现的运动症状,还有非运动症状更需警惕。

## 典型表现的运动症状

运动症状是按照“N”字形,从一侧上肢、同侧下肢、对侧上肢及对侧下肢的顺序发展,主要包含以下四个典型症状。

**运动迟缓(核心症状)** 表现为运动减少,动作缓慢笨拙,简单的动作变得困难,比如难以从椅子上站起来;字体越写越小,呈现“小字征”。

**肌强直** 四肢、躯干、颈部肌肉僵硬,限制关节活动,身体出现特殊的屈曲姿态,如摆臂减少、驼背等。

**静止性震颤** 在静止时出现或加重震颤,活动时减轻或停止。典型表现为手部抖动,呈“搓丸样”动作。

**姿势平衡障碍** 一般表现为难以保持姿势和平衡,有时起步困难,但越走越快、不能及时止步,被称为慌张步态;转身时需分多步完成。

## 容易忽视的非运动症状

非运动症状缺乏特异性且在老年人中普遍存在,难以引起重视。非运动症状指不影响运动功能的其他症状,可能在疾病早期就已出现,对早期鉴别诊断具有重要意义,主要包括以下四类:

**感觉障碍** 早期可能出现嗅觉减退,中晚期常有肢体麻木、疼痛。

**睡眠障碍** 夜间多梦,伴大声喊叫、肢体舞动,严重者可出现快速眼动睡眠行为障碍。

**自主神经功能障碍** 可能出现便秘、多汗、流涎、性功能减退、排尿困难或体位性低血压。

**精神障碍** 近半数患者伴有抑郁、焦虑,还有一些患者在晚期出现认知障碍、痴呆或幻觉。

## 帕金森病的防治

□ 支瑶 邓幼清

采取一些措施降低患病风险。

**保持健康的生活方式** 均衡饮食,适量运动,保持充足的睡眠,心情愉悦,避免过度劳累和压力过大。同时,适当增加一些体育锻炼,比如跑步、健步走、健身操、瑜伽、舞蹈等有氧运动。

**多吃蔬果和谷物** 虽然目前并没有特别有效的食谱来预防帕金森病,但是有研究提示,多吃新鲜蔬菜和水果、谷物杂粮等,可以从一定程度上降低帕金森病的发病率。建议多吃一些有色的蔬菜和水果,或蓝莓、黑莓等浆果类食物。这些食物中多含有花青素等类黄酮化合物,是天然的抗氧化剂,有助于防止脑部疾病的发生。

**避免接触有害物质** 饮用健康干净的水源,尽量避免接触农药、除草剂、杀虫剂、重金属等有害物质。

**积极治疗相关疾病** 高血压、糖尿病、动脉粥样硬化症等疾病可能增加患帕金森病的风险,要积极治疗和控制。

## 如何治疗帕金森病

帕金森病通过药物、手术(如脑深部电刺激术)及康复治疗可有效控制症状。

早期和中期的患者可以通过药物治疗显著改善帕金森病的症状。由于帕金森病是脑内多巴胺神经元的变性坏死引起的神经系统退行性疾病,需要终身服药,症状改善只代表病情控制,而不是疾病已经治愈,擅自调整用药可能导致症状加重或副作用。对于中晚期的患者,脑深部电刺激术(简称脑起搏器)已经广泛应用于临床治疗中。

## 如何预防帕金森病

帕金森病的病因比较复杂,多数为散发病例,可能与农药、重金属等环境因素有关,其他诱因包括病毒性脑炎、脑外伤、一氧化碳中毒或药物副作用。少数帕金森病患者中有家族史,则提示基因遗传的因素可能占主导作用。近年来,遗传基因检测的技术进展迅速,目前可以针对这些帕金森病遗传基因做相关测序分析。虽然帕金森病的确切病因尚不完全清楚,但是可以

## 健康新知

# 骨密度低,吃钙片有用吗

□ 孙浩林

骨密度低时,单纯吃钙片有一定作用,但效果有限。钙是骨骼的重要成分,补充钙片可以为骨骼提供钙源,但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

**治疗骨质疏松症需要综合** 补充钙和维生素D,并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物,才能更有效地增加骨密度。补充钙片的同时,应确保足够的维生素D摄入,因为维生素D能促进钙吸收。

在饮食和运动方面,应该注意以下事项:

**高钙饮食** 多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到1000—1200毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。

**补充维生素D** 维生素D有助于钙的吸收,可以通过晒太阳(每天至少20分钟)或食用富含维生素D的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。

**均衡饮食** 保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失,因此,应尽量减少盐的摄入。

**负重运动** 如步行、慢跑、跳舞等,这些运动可以让身体承受自身重量,刺激骨骼,增加骨密度。运动时应根据自身身体状况,选择合适的强度,避免

过度运动导致损伤。

**肌肉强化锻炼** 如使用弹力带、哑铃等进行力量训练,可以增强肌肉力量,减轻骨骼负担,降低跌倒风险。

**平衡与柔韧性训练** 瑜伽、太极等有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康,还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法,是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值)≤-2.5,则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的进行性改变,但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长,骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

比如,原发性骨质疏松症通过“药物+生活方式”干预,可以延缓骨流失、降低骨折风险。继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。



画笔描绘春天 吴拯

# 如何缓解春困

□ 唐旭东

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”这句话生动地描绘出人们在不同季节所面临的身体困倦状态,其中,春困现象尤为普遍。那么,如何才能缓解春困呢?

## 春困之因:“天人相应”与气血失衡

春季,阳光和煦,微风轻拂。人们本该感觉活力四射,但不少人被困倦、疲惫所困扰,整日呵欠连天,精神不振。

想要缓解春困,大家首先要了解春困形成的原因。春困产生的根源在于气血失衡。

春季,自然界阳气升发。根据中医“天人相应”的理念,人体的阳气在春季顺应自然规律也开始升发,需要将阳气从内向疏散。如果气血不足或运行不畅,阳气的升发就会受到阻碍。

有些人体内气血运行未能与阳气升腾这一生理变化相协同,导致出现困倦、乏力等症状。正如《黄帝内经》所言:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”人体阳气的正常升发与气血调和对维持精力充沛至关重要,一旦失衡,春困便不期而至。

## 调养之法:饮食起居“多管齐下”

**饮食调养** 饮食调养在应对春困

中有一定作用。春季,人们宜多食用健脾祛湿、益气养血之品。例如,薏苡仁红豆粥、山药莲子粥都是春季饮食的上佳选择。薏苡仁利水渗湿、健脾止泻,红豆利水消肿、解毒排脓;山药健脾、补肾、养肺,莲子健脾祛湿、益肾、养心安神。两两搭配煮粥,可补益正气、祛除湿邪。坚持食用,可使脾胃功能强健,缓解因湿邪伤脾导致的春困。

春季,人们应适当摄入富含铁和维生素的食物,如红枣、菠菜等,促进血红蛋白的合成,增强血液的携氧能力,从而为大脑等身体器官输送充足的氧气,缓解困倦之感。

**早睡早起** 春季白昼渐长,黑夜渐短,人们应顺应自然界的变化,早睡早起,这样做也有助于增添活力、缓解春困。

**适度运动** 适度运动,如练习太极拳、八段锦、瑜伽等对缓解春困大有裨益。

**穴位按摩** 人们可经常按摩风池穴、太阳穴等穴位。

风池穴位于颈部,枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。按摩风池穴可疏风清热、醒脑安神。用