



# 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、健身房、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倦,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,疲乏,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,并且应在进餐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液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)

## 家庭保健

### 守护孩子睡眠健康

□ 胡文静

#### 睡眠不足的危害

**身高受限** 睡眠不足使生长激素分泌减少,影响孩子身高。

**免疫力下降** 睡眠不足的儿童青少年感冒发生率增加,肥胖风险提高。

**疾病隐患** 儿童睡眠呼吸暂停未干预,成年后心血管疾病风险增加。

此外,睡眠不足可能导致学习效率低下、焦虑抑郁高发。

#### 睡眠不足的信号

**学龄前儿童(3—6岁)** 频繁夜惊、入睡时间超过40分钟、白天情绪暴躁、易激惹易生气等。

**小学生(6—12岁)** 晨起困难、日间频繁打盹、学习注意力涣散,学习效率差。

**青少年(13—18岁)** 周末补觉超3小时、昼夜节律紊乱、不明头痛腹痛等躯体反应、情绪低落等。

#### 培养良好的睡眠习惯

父母要构建和谐家庭氛围,培养孩子良好的睡眠习惯。可采用90分钟睡前程序:关闭电子设备,用温水泡脚,进行亲子阅读(儿童)或沟通(青少年)。起床时建议采用“3—2—1起床法”:醒后3次深呼吸→2分钟伸展→1杯温水,唤醒身体节律。

打造良好的睡眠环境。比如卧室温度18℃—20℃,湿度50%—60%,噪声<30分贝。可采用遮光率99%的窗帘+符合脊柱曲线的床垫。

对于存在睡眠障碍的儿童青少年,可予以睡眠监测,记录睡眠结构;建立睡眠日志,量化入睡时间、觉醒次数、晨起清醒度。

合理饮食对提高睡眠也很重要。晚餐加入富含色氨酸食物如鸡胸肉、香蕉、牛奶等,睡前避免摄入含咖啡因的食物,如奶茶、巧克力,也不要多饮水等。



画笔描绘春天 吴拯

# 如何缓解春困

□ 唐旭东

中具有一定作用。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

双手拇指指腹分别按揉两侧风池穴,每次3—5分钟,能改善因风邪侵袭导致的气血不畅,从而减轻春困症状。

太阳穴位于头部两侧,眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处。按摩太阳穴能清肝明目、通络止痛。用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,轻柔地进行环形转动按摩,力度以有酸胀感为宜,每次按摩2—3分钟,可有效缓解头部疲劳与困倦。

中药浴足 足部是人体足三阴经和足三阳经的起止点。中药浴足可以使药物透过皮肤被吸收,起到调节气血、疏通经络等作用;同时,借温热之力振奋阳气,缓解春困导致的疲乏等不适症状。

春困较重的人可以选择用川芎、白芷、葛根浴足。川芎味辛,性温,具有活血行气的作用,可以调节全身气血,改善血液循环;白芷味辛,性温,能解表散寒、祛风通窍,其味芳香可以醒脑提神;葛根味辛、甘,性凉,具有解肌退热、升阳止泻的作用,可以缓解肌肉紧张,改善疲劳状态。这三味中药合用,可促进头部血液循环、改善脑部供血,从而有效缓解因头部供血不足引起的春困。

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“小字症”。

**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

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。由于帕金森病是因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。

## 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退行性改变,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,骨质疏松症可得到改善。