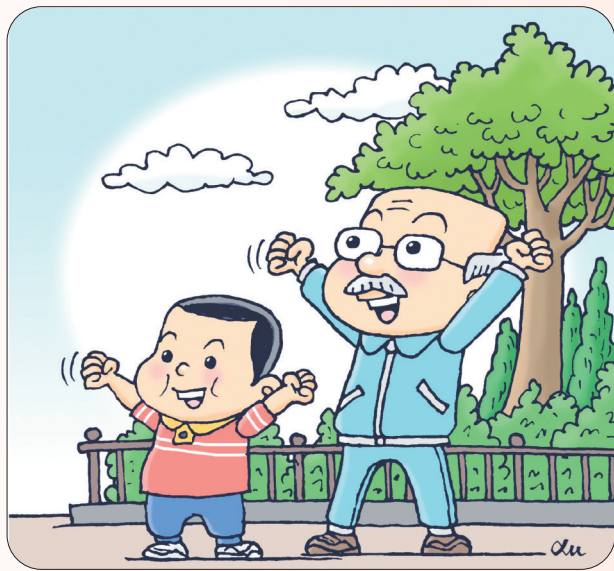


## 本期关注

## 老年人如此运动才科学

## 运动对老年人健康的影响



能有所降低,身体素质全面下降,容易疲劳,运动后恢复较慢。因此老年人进行锻炼时必须更好地遵循循序渐进、系统性及个别对待等原则。

## 1. 全面、定期检查

了解锻炼前、锻炼中和锻炼一段后的健康状况、疾病变化及各脏器的功能水平,特别要注意心血管和脑血管系统的变化,确保锻炼的安全性。

## 2. 低强度、短时间

选择运动时间不过长、强度不太大的全身性体育活动。活动应包括各个关节的肌群,动作要有节奏,速度宜稍缓慢。用两周时间观察其反应,可能会有几天的肌肉疼痛、劳累等反应,但很快会消失。适应后再小幅度增加运动量,再经过一段适应期,呈波浪式渐进,不要追求直线增加运动量。老年人不宜做举重、快跑等快速度、重体力的活动。

## 3. 有规律、持之以恒

每周至少运动3次,当经过一段试探性适应的运动后,强度要达到有效的阈值,适宜心率为40%~60%最大心率,约110次/分左右便可取得良好效果,达到最佳效果需要数周到数月的时间,但如果停止锻炼两周,便呈明显下降趋势。

## 4. 不过分用力及动作过猛

锻炼方式可多样化,但要避免屏气,过分用力,动作过猛,避免使身体骤然前倾、猛然低头、弯腰等动作。呼吸要自然,可用腹式呼吸。

## 5. 趣味性

老年人锻炼要有自觉的要求、爱好和兴趣,不要强求锻炼,任何勉强都会造成不良后果。

## 6. 生病时应停止锻炼

有明显心功能减退或慢性病患者,可按照病情特点进行医疗体育锻炼。

7. 强调事先准备活动和运动后整理活动

年龄越大,准备活动越要充分,10分钟左右的伸展动作,慢走可避免损伤;跑步后至少慢走2分钟~3分钟;力量练习后先休息5分钟,运动后忌立即洗热水淋浴,可洗1次温水澡。

太极拳运动,其根在脚,发于腿,主宰于腰而形于手指。这种全身性的肢体运动,以腰椎为枢,带动全身肌肉骨骼运动,从而使神经、心血管及相关脏腑系统处于兴奋与抑制、舒张与收缩的协调有序的活动中,使人生机旺盛,功能活跃,为人体保持旺盛的活力打下坚实的基础。

## 2. 慢跑

轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异,这是因为长期坚持锻炼,改善了心肌营养,使得心肌发达,功能提高。

## 3. 快走

坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少卒中、预防老年痴呆等。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长,先每隔一天走一次,从半小时开始,逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时,感觉有点气喘,身体出汗,就说明运动量达标了。

健步快走能改善老年人的新陈代谢,调节老年人的心情环境,能从各方面提高老年人的身体素质,更能预防和缓和高血压等老年人所常见的心血管疾病。

## 4. 广场舞

广场舞是一种很好的群众性文体活动,简单易学,也比其他锻炼方式强度小些,娱乐性更强。跳广场舞会忘掉烦恼与忧伤,忘记自己的年龄,浑身充满青春的活力,感受到愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。并且,有助于提高睡眠质量,使睡眠更佳,使人得到更充分的休息,令人更有活力、更精神。

## 5. 骑自行车

老年人多有有关节酸痛,或其他一些关节毛病。

骑自行车是一种平衡运动,两腿轮流蹬踏,协调合作,可以避免大脑两半球的偏盛偏衰,有利于大脑发育,预防脑功能减退。还可防治下肢静脉曲张、高血压、动脉硬化,有利于肺心病的排痰换气。

(人民卫生出版社出版《人体亚健康与调适》)

## 适宜老年人的锻炼方式

## 1. 太极拳

## 1. 心血管系统

经常从事体育锻炼的老年人,内脏各器官的功能仍保持较高水平。长期体育锻炼使心肌纤维增粗有力,冠状动脉供血量增多,从而使心脏本身的血液循环改善,增强心功能。锻炼6个月可使最大摄氧量提高20%。

## 2. 呼吸系统

呼吸系统的储备功能在30岁~60岁开始退化,60岁后退化明显。3个最重要的变化是:肺泡体积增大、弹性降低、呼吸肌功能下降,从而影响肺的通气和扩散能力,影响氧的运输和交换。经常运动使呼吸肌强壮有力,保持肺组织弹性及胸廓的活动度,保持和增强通气量和换气功能,减少老年肺气肿的发生,膈肌活动度也明显增大。

## 3. 肌肉和骨骼系统

人的肌力在25岁~30岁时最好,以后缓慢下降。40岁以后下降加快,65岁时下降20%。

老年人经过锻炼,仍可使肌肉的适应性加强,血液循环及代谢改善,动作的耐力、速度、灵活性和准确性得以改善,并延缓肌肉萎缩,延缓骨质疏松、脱钙等老化过程。老年人容易发生骨质增生,韧带和肌肉退化,经常运动,可加强关节的韧性,提高关节的弹性和灵活性,防止和推迟老年人骨关节的退行性变化。

## 4. 消化系统

经常运动可促进食欲,增强胃肠蠕动,促进消化液的分泌,加速食物的消化、吸收。由于运动时呼吸加深,膈肌上下移动和腹肌的活动对胃肠道可起到按摩作用,并增强其功能,使血液加速、代谢旺盛,从而改善肝、胰等内脏功能。

## 5. 神经系统

体育锻炼可提高大脑皮质神经活动过程的强度、均衡性和灵活性,使反应的潜伏期缩短,各种分析器的功能得到更好的保持,尤其是运动可改善脑血流量,提高神经灵活性,调节兴奋与抑制过程,提高脑细胞的工作能力,促进疲劳迅速恢复。

## 6. 下丘脑~垂体

老年人下丘脑~垂体的功能减退,内分泌调节能力降低。长期坚持锻炼,可活跃丘脑的“愉快中枢”,可给老年人带来愉快的情绪,加强他们战胜衰老的信心,并可使睡眠良好,精力充沛。还可提高内分泌功能,提高老年人性激素水平,改善性功能。

## 7. 延缓衰老

老年人体内各种酶的水平降低,自由基代谢改变,肾排泄功能降低,皮肤血液循环减慢,感觉不灵敏,骨髓造血功能也减弱。加强运动可改善上述所有情况,促进酶的活性和抗自由基作用,从而提高代谢及抗氧化能力,这些都与延缓衰老有关。

## 老年人健身锻炼应遵循的原则

老年人身体的各系统器官功

## 生活话题

## 适合带娃的老人

## □烟乐

有三类老人很适合带娃。

## ◆拥有丰富阅历的老人

如果让老人带娃,那么老人的人生阅历,就是最好的教育力量。这样的老人往往思想开阔,不会被陈旧老套的育儿理念限制。他们会一边给孩子讲述自己的经历、各个领域的知识,还会不断启发孩子、引导孩子。

这个过程中,孩子的求知欲望会被放大,而且自己感兴趣的内容和擅长的领域也会露出苗头。这样的孩子虽然不一定有有趣的玩具和非常漂亮的衣服,但是已经赢在了起跑线上。

## ◆绝不袒护孩子的老人

很多年轻家长正在犯这样一个错,当老人帮忙照看孩子的时候,但凡对孩子进行一点袒护,他们马上就会进行指责,觉得老人溺爱孩子,而且没

有限度。但是在自己照顾孩子的时候,往往比老人更加过分和没有下限。

其实老人都明白这个道理,也深知道溺爱孩子带来的坏处。有一些老人,他们在教育自己子女的时候就比较严格,在对待孙辈的时候,他们还会沿用这种方式。丰富的教育经验加上相对严格的方式,能够杜绝溺爱孩子的情况发生。这类老人带出来的孩子,往往会优秀并且自律。

## ◆年纪较轻、精力充沛、时间充足的老人

有些家长看着像孩子的爸爸妈妈,但询问之后才知道,原来他们是孩子的祖辈。很多60后和70后的长辈们都有了孙辈,如果保养较好并且懂得与时俱进,那么他们是带孩子的最佳人选。这类老人不仅精力充沛,而且身体状况较好,卫生状况也不错。年轻父母如果将孩子交给她们,那么自己大可放心。

(《现代家庭报》)

## ! 医生提醒

## 老年人误吸怎么办

## □任英杰

误吸是指在吞咽过程中有数量不等的液体或固体食物进入声门以下的气道,而不是随着吞咽动作顺利进入食管。

## 预防误吸

1. 在老年人吞咽有问题或意识不是很清醒时不能喂食。
2. 了解老年人的饮食习惯和规律、对食物的特殊要求等,避免进食尖利、过硬的食物。
3. 尽量采取坐位或半坐位喂食,在喂食时要慢,不要跟老年人边吃边聊,要特别注意老年人的吞咽和呼吸情况,发现误吸要及时处理,防止危险发生。
4. 患有慢性病、长期卧床、年老体弱者,应注意经常改变体位、翻身、拍背,咯出痰液,有感染征象时要及时到医院就诊。

## 应急处理

咳嗽 对神志清醒的老年人要鼓励咳嗽、咯痰,并协助拍背,尽快将异物排出来。

掏取 咽喉异物用手掏出或钳出最为有效,应迅速撑开口腔掏出;老年人出现窒息或意识障

碍,不能自行咯出异物,应立即用家中吸痰装置进行负压吸引,吸出患者口腔、鼻腔及气道内分泌物、食物碎屑;必要时,采用纤维支气管镜吸出异物。

冲击 患者呈仰卧位,用双手在剑突下向上用力施压;若为坐位或立位,施救者在患者身后用双手或其他硬物顶于剑突下,向上猛烈冲击,这种方法利于胸腔中的气流将堵在气管中的异物冲出来。

拍背 在进行体位引流时,轻拍双侧肩胛、肩区内侧,自下向上促使气管内异物排出。

引流 将患者置于头低45度~90度的体位,使吸入的食物、胃内容物能顺体位流出来。

抽吸 用粗导管插入咽喉部吸引气管内异物,刺激咽喉部引发咳嗽反射,有利于异物清除。

气管插管或切开 必要时进行气管插管或气管切开进行吸引,使呼吸道堵塞物得到迅速彻底清除,建立起通畅有效的呼吸道。

给氧 抢救时应当给予高浓度氧气吸入,直到缺氧状态缓解,然后留置导管持续给氧。

(《医药卫生报》)