

告诉爸妈:这样健身,越练越伤身

健康提醒

公园、广场、小区里,总能看到老年人以各种方式锻炼身体:有打太极拳、跳广场舞的,还有快速倒走、用后背撞树,将自己挂在单杠上做“吊脖子”功的……这些大众或小众的健身方式真的能强身健体吗?锻炼是越勤越快越好吗?老年人要不要减肥?下面我们就来好好聊聊老年朋友到底该如何科学健身。

健身方式要因人而异,注意风险

老年人健身方式要注意分险。推荐:快走、拍打、八段锦等运动,动作舒缓、强度不高、风险较低,适合大多数老年人。谨慎:爬行、倒走等运动有一定风险。爬行对膝关节和肩关节负荷较大,运动中可能因力矩问题导致关节负荷过大而受伤。倒走则对平衡能力要求高,对于有颈椎问题或平衡功能障碍的老年人,容易摔倒。而有骨质疏松的老年人一旦摔倒,后果可能很严重。

不推荐:悬挂吊脖子健身是最危险的方式

如果颈椎退化比较严重,或有脊髓性颈椎病、骨质疏松、颈椎不稳,这种悬吊可能会严重危及生命。

全年无休式健身,反而伤身

有些老年人认为健身必须每天坚持,停一天就会退步。这种“全年无休式”健身其实

不科学。

从肌肉层面看,每天高强度健身会使肌肉持续紧绷、过度消耗,得不到恢复和休养,反而会加重肌肉流失和损伤,引起疼痛僵硬或关节不适。

从免疫层面看,频繁的高强度运动会让免疫功能持续处于应激状态,可能导致免疫力下降,增加如带状疱疹等疾病的发病风险。

从心理层面看,容易产生强迫心理,认为“今天没练身体就会出问题”。

建议:每周健身2-3次,最多不超过5次,每次30分钟到90分钟为宜。

晨练不是越早越好,冬季尤其要注意

冬季晨练不宜过早,最好在太阳升起后开始。过早锻炼,气温过低会对心血管产生强烈刺激,引起血压波动,甚至诱发心脑血管问题。

冬季早晨如果遇到雾霾天气,空气质量较差,此时运动吸入颗粒污染物较多,对肺部健康不利。

正确的做法:醒来后先在床上做适度的伸懒腰、按摩、揉耳、循经拍打等动作,让身体逐渐唤醒。然后在室内做八段锦或简单拉伸,待气温上升、太阳出来后再到户外运动。

空腹运动减肥?当心减掉肌肉

空腹运动容易导致低血糖,出现头晕、心慌、出冷汗,进而引发心脑血管问题,老年人应避免晨起空腹做高强度运动。

正确的做法:运动前半小时到一小时,适量摄入碳水化合物和油腻的食物,运动结束后休息半小时后,可再适当进食补充能量。

有句俗语:老年人“攒钱不如攒肌肉”。通过饥饿疗法减肥的同时也会减掉肌肉,而很多老年人本身就有肌肉流失和减少的问题(肌少症)。增肌减脂才是合理的健身目标。

核心训练要安全

核心肌群的功能维持对老年人至关重要,但安全是第一位的。

推荐:臀桥(桥式运动)和小燕飞动作。躺在床上,双脚、肩膀和头部支撑,重复5-10次,安全有效。

谨慎:平板支撑要因人而异。肌肉状态好的人可以尝试,但有腰椎滑脱、肌肉力量不足或脊柱关节问题的老年人则不适宜。可以尝试跪式半平板支撑,减小力矩。

不推荐:劈叉等需要高柔韧性的动作。老年人韧带僵硬,关节活动度差,强行练习容易导致拉伤、撕裂,甚至拉伤神经。

错误观点:小伤不用看医生,练开了就不疼

有些老人运动过程中扭了腰、抽着筋、膝盖痛,会觉得这都是小问题,不用看医生,自己贴膏药揉一揉,甚至认为继续练,练开了就不疼了。这种观点是绝对错误的。

正确处理:1.立即停止运动,观察1-3天;2.如果症状逐渐减轻,可在减量运动下逐步恢复;3.如果隐隐作痛或加重,应立即就医;4.有条件可配合物理治疗,促进恢复。

强行继续运动可能导致损伤蔓延,从局部问题发展到全身性问题。

运动前必做:三项评估保驾护航

老年朋友运动之前的自我评估是非常重要的,可以分三个方面:

1.基础疾病评估:最近血压、血糖是否稳定?是否有头晕、心慌、胸闷等不适?不稳定时不建议强行运动。

2.运动状态评估:做简单测试(如原地踏步一分钟或坐站10次),感受是否气短、心慌、头晕。状态良好再运动。

3.环境评估:风雨交加、气温骤降时,最好将户外运动转为室内。

运动前务必热身:从卧床到坐起,再到站立,循序渐进,避免心脑血管意外。

最佳运动方案:有氧+增肌+营养+心态

老年人健身要讲究形神合一、内外兼修,不仅要有身体上的锻炼,也要注意内在精神世界的陶冶,多方面的结合才能达到更好的效果。

有氧运动:快走、太极拳、八段锦等。

增肌运动:适度抗阻运动,如小哑铃、半跪式平板等,低强度、多次频。

合理营养:均衡摄入蛋白质、碳水化合物和不饱和脂肪酸,不要因控制体重而断绝营养来源。

愉悦身心:培养兴趣爱好(如旅游、书画),保持良好心态,有助于提升免疫功能,让健身效果更好。

健身是好事,但方法一定要科学。选择适合自己的运动方式,量力而行,才能真正达到强身健体的效果。

温馨提示:具体运动方式请根据个人身体状况量力而行,如有不适请及时就医。(新华网)

重度脓毒症如何科学应对

压在90mmHg以下。遇到这种状况,不要有“再等等看”的心理,而是要第一时间联系医生,或者马上去急诊。到了医院之后患者要接受一系列的检查,抽血化验感染指标、肝肾功能,检查血液含氧量等,或者还要做个CT,确定有没有感染。我们不要以为做检查很麻烦,这些检查能够帮助我们用来迅速确定病人有没有发生感染,是否存在内脏损伤等。

紧急复苏治疗

最开始治疗的时候,医生会迅速地给患者打点滴,用的都是生理盐水或者平衡盐溶液,有的时候输液很快,但也不用担心,因为这样可以给身体补够“水”,让血液顺利地流向心脏、大脑和肾脏等器官,让器官能够正常工作。输液的同时,患者也可以注意到一些指标,如尿量是否增多,如果能在一个小时内排尿大约小半瓶矿泉水瓶的量,那就证明你的肾脏有所改善。如果感到四肢开始发热,不再冰冷,这说明血液循环在好转。如果输血量很大,血压还不能控制住,那么医生就会用一种名为“去甲肾上腺素”的药物通过静脉缓慢地注射,以帮助血管“保持压力”,以确保脏器获得充足的供血。在此期间,患者要尽可能地减少活动,配合护士监测血压和排尿量,如果出现心慌头晕的症状,要及时通知医生,医生会及时地进行药物的调配和注意注射的速度。

注重感染控制

治疗重度脓毒症,最关键的是控制感染,患者的配合在此阶段是非常关键的。首先,患者在服用抗生素之前,医生都会采集样本,包括静脉血、痰液、尿液等,有的时候还会进行血液培养,这样能够找出真正的病原体,然后再使用相应的抗生素。如果抽血有痛感也要积极配合,这样可以尽快发现病原体,这样才能更好地进行治疗。开始,医生可能会使用能够治疗多种病菌的“广谱性抗生素”,将感染先控制住,防止蔓延。等鉴定出是什么病原体后,就会改用更有针对性的“窄谱抗菌药物”,降低不良反应,防止出现抗药性。如果有明显的病灶,如胃里有脓肿或者有胆管堵塞,那就需要外科切除,或者清除“细菌窝”,如果只是单纯地用药,而不去清除病源,那很有可能引起复发。

器官功能支持

而对于那些已经受损的脏器,则需要借助某些“辅助设备”来“减轻负担”,为其提供康复的机会。如果患者的肺部状况很差,觉得无法吸气,那么医生就会建议使用呼吸机,通过面罩或者气管插管帮助患者呼吸,一开始患者会有不适,想咳嗽,觉得胸闷,但是不能用力挣扎,因为这是为了让肺部“休息”,降低对肺部的伤害,随着肺部的恢复,再逐步解除呼吸机的辅助,患者便可以自主呼吸。如果有肾功能异常,如尿量很小、血钾高、酸中毒等,那么医生就会进行“持续血液净化”,俗称“透析”,将体内的垃圾和多余的水从肾中排除出去,就相当于“临时助手”,等到肾恢复

正常后,透析就会停止。而且,到了这一阶段,医生都会建议患者最好吃米汤或者其他流食,这样能够保护肠道黏膜,避免细菌从肠道跑到血液里。

并发症的预防

重度脓毒症期间,患者的免疫力会下降,很可能会有其他问题,因此,要注意预防并发症。如长时间躺在病床上,脚上会容易出现血栓,这时候医生就会开小剂量的肝素,如果有出血的风险,护士会帮忙穿上弹力袜,又或是用仪器来按摩双腿,让血液流动起来。患者自己也可以多活动脚蹠,或者多做勾脚、伸脚的动作,不要总是坐着不动。

重度脓毒症的治疗是一个多个环节协同作战,从迅速发现到急救,从感染控制到器官支持,每个步骤都要求医护人员做出正确的判断,及时采取措施,同时也要求患者及其家属的理解与合作。需要指出的是,面对此病症的“战斗”并不仅仅局限在医院里,在离开医院后的1-6个月的随访也非常关键,通过对器官功能进行检查,观察是否有感染复发,并制定康复训练计划,有助于患者逐渐康复,从而降低后遗症影响。对于大多数人来说,了解这种应对逻辑,不但可以让自己在遇到危险的时候能够镇定下来,还可以让人们明白“早期控制感染”是多么重要。像是一般的感染,只要及时治疗,即便是有基础疾病的人,也能从根源上降低重度脓毒症的发生概率。

(霍山县医院 杨勇)

健康科普

重度脓毒症不是一种简单的疾病,它是人体受到重度感染时所产生的一种“连锁危机”,感染信号会不受控制地向全身传播,就像多米诺骨牌一样,影响心脏、肺部、肾脏等重要脏器,造成脏器功能障碍,此病症的死亡率极高。更要注意的是,这种病是从常见的感染演变而来的,像是肺炎、尿路感染等,在初期的时候,往往会被误认为是普通的感染,从而延误了治疗的黄金时期。对于大众来说,掌握重度脓毒症的发病机制,有助于识别风险,也有助于更好地理解医护人员的治疗策略,为自身赢得更多的生存机会。接下来,我们将从辨识评价到急救处理,再到之后的防护,建立一个清晰易懂的应对架构,使每个人都能了解到每个步骤的治疗要点。

快速识别评估

身为患者或家属,第一件事就是要注意来自我们身上的“危险信号”,它常常会出现一些比较常见的普通传染病的迹象,如原本只是感冒,发热的人,现在却莫名其妙地失去了知觉,被人呼唤的时候也会反应迟钝,或是四肢冰冷,即使有棉被也无法温暖,而且,病人呼吸越来越急促,越来越浅,病人自己也觉得无法呼吸,又或者在测量血压的时候,收缩

中医护发秘诀 让你告别“落叶头”

本充盈于体表的气血逐渐向脏腑深处汇聚,作为身体“末梢”的头发因“营养断供”而脱落,这是自然规律的体现。

温馨提示:每人每天正常脱发量在50到70根之间,这是头发正常的新陈代谢。但若短期内脱发明显增多,每天超过70根,或出现斑秃状脱发,则需要及时就医,查明原因,对症治疗。

养“根”头发才牢靠

既然明白了秋季脱发的道理,调养之法也就有了方向。中医讲究“治病求本”,调养同样要从根本入手。因此,告别脱发先得养好肝肾调补脾肺,尤其是肝肾两脏。

肾为先天之本,主骨生髓,其华在发;肝藏血,发为血之余。现代人生活节奏快、压力大,常熬夜,这些都会耗损肝肾之气。因此,日常饮食中不妨多食黑芝麻、黑豆、核桃等补肾之品。同时,秋燥伤肺,肺主皮毛,养肺亦能固发。山药健脾补肾益肺,百合润肺养阴,莲藕清热生津,都是秋季养发

的好食材。

学会给头皮做瑜伽

头部是气血汇聚的“高地”,梳头能疏通经络、激活阳气,让头发“喝饱”营养。

动作要领:每日晨起和睡前,用木梳或手指从前额发际梳理至后枕部,再从两侧太阳穴梳至头顶,各梳百次。梳理时力度适中,以头皮微热为度。

穴位加餐:配合按压百会穴(头顶正中)、四神聪穴(百会前后左右各一寸),每次按压三到五分钟,可以起到事半功倍的效果。这种方法看似简单,却能有效激发头部阳气,促进血液循环。

情绪稳了头发才能稳

拒绝“悲秋综合征”,中医认为“怒伤肝”,情绪波动过大会影响肝的疏泄功能,进而影响血液的生成和运行。

秋季本就容易让人产生悲凉之感,更需要主动调节情绪。可以通过听音乐、练书法、打太极等方式陶冶性情,也可以约三五好友品茶聊天,让心情保持舒畅。

这个点不睡头发难保

熬夜党必看,23时前就睡觉保住头发。子时(晚11时至凌晨1时)胆经当令,丑时(凌晨1时至3时)肝经当令,这是养肝血的黄金时段。若能在此时进入深度睡眠,肝血得养,头发自然茂盛。古人说“卧则血归于肝”,充足的睡眠是养发的基础。

给头皮来杯“养生茶”

若脱发问题较为严重,可尝试配合中药外洗进行辅助调理。

具体方法是:取侧柏叶、桑叶各30克、生姜15克、当归15克、鸡血藤30克,加水煎煮后待药液温度适宜时用来洗头,每周进行两到三次即可。

这些药材组合具有活血通络、凉血祛风、固发生发的功效,不过洗头时需注意水温不宜过高,以防损伤头皮健康。若能在此基础上,配合灸何首乌、墨旱莲、黑芝麻、桑葚、菟丝子等药材进行内服调理,效果会更加显著,但内服中药务必在专业医师的指导下进行,以确保安全有效。(北京青年报)



新知台

高血压的“偏爱”这几个人

高血压已成为威胁大众健康的常见疾病。你知道哪些人群容易患高血压吗?下面介绍八类易患高血压的人群,助你提前做好预防,守护自身健康。(人民网)

高血压“最喜欢”这几个人

1.有高血压家族史的人

家族成员里往往可能具有共同的基因变异,发病的概率比平常人群高3到5倍。



2.中老年人群

动脉的调节能力下降了,出现高血压的机会也增多了,肾素、血管紧张素系统调节功能下降,就容易患高血压。



高血压“最喜欢”这几个人

3.长期高盐饮食人群

每天的饮食中钠盐含量常常在5克以上,会增加血容量,升高高血压压力。



4.长期精神紧张的人群

通常处于精神紧张、应激状态下,体内有一种激素叫儿茶酚胺类激素会过度分泌,从而引起血管收缩、血压升高。



高血压“最喜欢”这几个人

5.长期大量饮酒的人

每天饮酒量超过了25克,经常这样饮用,也会是导致血压升高的因素。



6.肥胖人群

体重指数超过了28的这些人,脂肪组织往往会分泌过多的血管紧张素原,从而使血管张力升高、血压升高。



高血压“最喜欢”这几个人

7.糖尿病患者

糖尿病和高血压是“难兄难弟”,60%的糖尿病患者都会同时伴有高血压的情况。



8.睡眠呼吸暂停综合征的病人

晚间打鼾很厉害,常常会因为夜间反复缺氧,导致交感神经持续兴奋,从而引起高血压。



投稿邮箱:czrb9012@163.com