

50岁以后尽量避开这3种运动

运动方式各式各样,究竟该选择怎样的方式呢?有人说,运动当然是越剧烈越好,只有运动强度达到了,才能发挥锻炼作用。也有人说,运动最好舒缓一点,太累了反而会伤身。

50岁以后,尽量避开这3种运动

1.爬山 很多老人特别喜欢爬山,觉得爬山既能锻炼身体,达到巅峰后又能有“一览众山小”的视野,对于身心来说都是一种锻炼和放松。但是对于某些老年人来说,爬山并不适合。原因是,爬山的时候膝盖要承受身体的大部分重量,下山的时候,膝盖不仅要承受身体的重量,还要承受身体下冲的力量。所以,爬山影响最大的就是膝关节健康,对于老年人来说,膝关节本身已经发生退行性病变,如果还特别喜欢爬山,对膝盖的影

响自然更大。

2.快跑、长跑 年龄大了,走路是一种比跑步更适合的锻炼方式,因为走路属于低强度有氧运动,而跑步,特别是快跑冲刺,则属于高强度厌氧运动。

老年人的心肺功能都已经出现异常,快跑冲刺的时候,身体的耗氧量增加,会进一步加重心脏的缺氧,很容易出现意外。除了快跑之外,马拉松等长跑也不适合老年人。

3.仰卧起坐 仰卧起坐简单易行,能锻炼腹肌。但对于老年人,就最好不要进行仰卧起坐了。因为随着年龄的增长,老年人大多出现了颈椎和腰椎问题,比如腰椎间盘突出,老年人还往往有骨质疏松,仰卧起坐很容易导致颈椎和腰椎的损伤。

50岁以后,既要坚持运动,也要选择适合自己的运动方

式,像走路、打太极、游泳等都是不错的选择,运动强度没有那么大,对于膝盖的损伤也很小。

50岁后优先选择哪些运动

1.散步 散步非常适合老年人,对于心肺功能较好的老年人来说,可以选择快步走。而且散步、快步走对膝盖损伤小,同时还能锻炼心肺功能。

2.打太极拳 练太极也是老年人健身的非常好的方式。河南大学武术学院的教授表示,太极拳依靠内外兼修,身、心、意一起习练,达到强身健体的目的。太极拳还能增加平衡能力,有助老年人预防跌倒。

3.游泳 如果身体条件允许,游泳是一种很好的锻炼方式,老年人也可以选择,除了能锻炼心肺,游泳也是对关节伤害最小的运动方式。

4.跳舞 如今,广场舞已经成为老年人常见的一种运动方式,也可以起到比较好的锻炼作用,还有益于老年人的身心健康。

5.球类运动 球类当中也有很多适合老年人,比如柔力球、门球等都是很好的选择。

运动前后一定要记住这几件事

1.补充营养 营养缺乏会造成运动损伤,即使是减肥人群,也需要补充适宜的营养。运动前适当进食,可以避免低血糖或头晕、心慌等不适。一般如果连续运动两个小时以上,在中途一个小时要暂停休息一下,补充一些能量、运动饮料或水果香蕉。运动结束后20~60分钟是营养时间窗,是补充蛋白质、碳水化合物最佳的时间。

2.补充水分 运动中会出

汗,应尽量在运动间隙补充水分,可以根据经验判断喝水量。如果运动时间短暂、强度中等,可能不需要饮用过多的水。

3.做好热身 老年人每次运动前一定要先热身,让身体做好要运动的准备,以预防直接运动可能出现的损伤。

4.合适的鞋 专家表示,老年人运动时要避免穿过大的鞋子。运动或不运动,都要选一双合适的鞋子——有弹性、厚底、后跟宽大略厚的运动鞋,使用有弹性的鞋垫和充气鞋底可以减轻对关节的冲击。

5.及时停止 医生建议,要避免持续对关节施力,肌肉疲劳时,关节受到的冲击力伤害成倍增加。重视疼痛症状,疼痛是停止运动的信号,及时停止是降低关节损害的保障。

(王 真)

耳穴压豆可调脂促代谢

耳穴压豆是一种中医传统外治法。中医认为,五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸等部位,透过经络与耳廓密切联系,通过刺激耳穴来调节人体的脏腑、经络、气血等功能,可以达到治疗疾病的目的。

在调整体质方面,耳穴压豆可以宣畅经络、疏通气血、宣肺化浊、利湿降脂,从而调整痰湿质、湿热质、气郁质人群的体质偏差。长期坚持使用耳穴压豆可以调节内分泌系统、代谢系统、免疫系统等,促进脂肪的分解、代谢和消耗,从而减轻身体脂肪负荷,促进新陈代谢,提高免疫力。

“身体困重、小腿发沉,易乏力、易疲劳、食欲减退、头晕昏沉、舌苔厚腻、口苦、湿疹频发、小便发黄,大便稀溏或黏腻、沾马桶……”这可能说明体内有“湿”邪。中医将人群的体质分为九大类,大规模的流行病学调查发现,人体的肥胖及代谢疾病主要与痰湿质、湿热质、气郁质和阳虚质有关。我们可以把体质理解为孕育疾病的土壤。

根据中医体质辨识,不同体质类型的人所对应的耳穴组合和穴位刺激方法也不同。因此,在进行耳穴压豆时,需要先进行体质辨识,以确定适合的耳穴治疗组合和穴位刺激方法。①痰湿质、湿热质的人群,脾胃的运化能力差,较其他体质人群更容易出现脂代谢的紊乱;②气郁质的人群,由于气机阻滞无法有效地推动水液运行,一旦出现肥胖,单纯的化痰祛湿治疗效果不佳;③

阳虚质的人群,温阳化气的能力不够,痰饮更容易在体内蓄积。

几种体质在代谢及肥胖人群中常常同时出现,互相影响,成为影响其身体健康的重要因素。将中医耳穴压豆和体质辨识相结合,可以帮助人们更好地了解自己的体质类型和健康状况,针对性地制定身体管理计划,同时通过多种方式干预调整体质偏颇,提高身体健康状况,改善代谢问题。

耳穴压豆操作方法

(1)主穴:内分泌、神门、甲状腺等。

(2)配穴:大肠、胃、肺、口、贲门、腹等。

(3)功效:调理阴阳,加强基础代谢、利湿去脂。

(4)用法:将王不留行籽或磁珠耳贴,准确贴至耳穴,贴紧后加压力,让患者感到局部有酸、麻、胀、痛或发热感。每次只贴单侧耳穴,两耳交替应用,每次主穴必贴。配穴可根据患者实际情况选取,每周1次,3个月为1个疗程。

在调理的同时可配合中药代茶饮,中药代茶饮即中药茶,就是把中药直接使用沸水冲泡或者加水煎煮取汁,像饮茶一样随时饮服的一种中医传统食疗方法。药液缓缓下咽,能更长时间地作用于局部而发挥药效,对调理体质易获良好疗效。常见药物有山楂、荷叶、决明子、罗布麻叶等。但是需要注意,中药茶饮需在医生的辨证指导下饮用,且不可替代降脂药物。

(郭 庆)

宣肺补肾治咳嗽遗尿

《素问·经脉别论》曰:“饮入于胃,溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。”现代临床研究发现,肺气虚导致膀胱失约遗尿的观点逐渐被接受。

肺气郁闭遗尿:外感寒热,肺气郁闭,使肺气不能正常布达津液。咳嗽时,肺气得以暂时宣畅,膀胱气化暂得宣通,故小便自出,难以自禁。咳嗽停止则肺气不宣,上下气机难以宣通,水液则难以下行,故遗尿暂时停止。此证属实邪干肺,可用杏仁、麻黄、桑叶、桔梗等开宣肺气止咳,百部、枇杷叶、紫菀等润肺下气止咳,使上焦肺气宣通,则咳嗽停止,遗尿自除。

肾气不足遗尿:久咳伤肺,久病体虚或脾肾两虚等,均可导致肾气虚乏遗尿。此型以肾气虚为本,若患者咳嗽,肺气失于收敛,则肺气不能肃降以资肾气,肾气不能约束膀胱则尿液自出。咳嗽加重了下焦肾气之虚,因此,肾虚遗尿之症在咳嗽时表现更为明显。治疗上采取补益肺肾的方法,方以生脉散、六味丸、桑螵蛸散、缩泉丸加减治之,更可配合补中益气汤、参苓白术散等。

最后提醒患者,如果长期咳嗽遗尿不愈,也可以考虑检查一下盆底肌功能失常,内服汤药兼进行盆底肌锻炼,收效会更明显。

(李 岩)

氢醌祛斑 不宜广涂厚抹

氢醌乳膏是一种用于治疗黄褐斑、雀斑、炎性色素沉着斑、老年斑等情况的皮肤外用制剂。可美白和淡化色斑。该药的主要成分是对苯二酚,为抗氧化剂,能抑制酪氨酸酶活性,从根源抑制黑色素细胞代谢和色素沉着的生成。氢醌乳膏不同于一般的化妆品,属于药品,使用时应当严格对待。

1.只可用于色素沉着处。早晚各一次,使用前清洁待涂抹部位,将药物涂抹于色素沉着或色斑处,切勿接触正常皮肤、眼睛、嘴角及伤口周围等部位。涂抹30分钟后方可使用乳霜、防

晒霜等。

2.一般用药6~8周效果明显,因此应耐心用药。如果用药2个月仍未出现效果,应及时停药或咨询医生。

3.薄涂抹,不宜过厚。色斑少时,可采取局部点涂方式。用于大片色斑处时,需配合按摩。敏感皮肤用药不宜过多。

4.注意防晒。使用氢醌乳膏期间,皮肤对紫外线的敏感性会增加,应注意做好防晒。

5.注意保湿。保湿可帮助色素沉着的祛除和代谢,可使用简单、安全性高、对敏感肌肤友好的保湿

乳液。

6.谨防过敏。由于每个人的肤质不同,有少部分人对氢醌过敏。首次使用前可在手臂处小范围涂抹观察3小时,如果出现痛痒、红疹、水泡等情况应停止用药。若出现少量红斑,则不必禁用。初次使用者若出现脸红、发干、脱皮,可用冰水敷脸,一周左右退红。

7.避免与含酸性成分的护肤品同用。部分酸性(如果酸、水杨酸等)护肤品会与氢醌乳膏产生相互作用,引起刺激或不良反应。

8.妊娠期、哺乳期及12岁以下人群禁用。

(黄 路)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25

012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30
013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
A03	2003年《民族医药报》合订本	30
A04	2004年《民族医药报》合订本	30

A10	2010年《民族医药报》合订本	48
A11	2011年《民族医药报》合订本	48
A12	2012年《民族医药报》合订本	48
A13	2013年《民族医药报》合订本	48
A14	2014年《民族医药报》合订本	48
A15	2015年《民族医药报》合订本	48

A16	2016年《民族医药报》合订本	48
A17	2017年《民族医药报》合订本	50
A18	2018年《民族医药报》合订本	50
A19	2019年《民族医药报》合订本	60
A20	2020年《民族医药报》合订本	60
A21	2021年《民族医药报》合订本	60

A22	2022年《民族医药报》合订本	60
204	《我的疗疾手记》	46
206	《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。
邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部
收款人:编辑部
邮政编码:530201
邮购咨询电话:0771-3131615