

## 散步方式因人而异

老年人随着年纪增大,无论是大脑的反应能力、肌肉和骨骼的支撑能力,还是身体的协调能力等方面都会下降,再加上老年人因患不同疾病,散步方式也应有所不同。

**体质虚弱者** 应当适当将两只手臂甩开,步伐迈大些,散步的速度最好由慢到快,这样可以尽量将全身活动开,使各器官都能参与到运动中,有效促进新陈代谢。一般每天散步 2 次,每次 1 小时左右。

**肥胖者** 可适当将散步的时间、距离拉长,并将运动量加大。最好坚持每天散步 2 次,每次 1 个半小时。散步时可适当走快些,使体内多余的脂肪得到充分燃烧,从而达到减轻体重的目的。

**高血压患者** 尽量脚掌着地,胸部挺起,不要弯腰驼背,以免压迫胸部,影响心脏的正常功能。步伐应以中慢速为宜,不要太快,否则容易使血压升高。最好不要在早上散步,应选择晚饭后。因为一般来说,早晨 6~9 点血压最高,傍晚相对稳定。

**冠心病患者** 最好慢速行走,以免心律失常,诱发心绞痛。散步最好在餐后半小时或 1 小时后,每天 2~3 次,每次半小时。

**糖尿病患者** 要特别注意先吃点东西再去锻炼,不能饿着肚子,否则很容易使大脑供血不足,出现低血糖,严重时还会因头晕导致摔跤,餐后散步时,步幅可以适当加大,挺起胸脯,甩开手臂,每次散步以半小时为宜。

由于每个人的心肺功能不一样,所以散步时要量力而行,根据各自身体的承受能力,加快或减慢行走速度。一旦出现胸闷、心慌、头晕等情况,就应该停下来歇一歇。(建民)



资料图片

### 吃饭要慢,太快易患病

当你狼吞虎咽地吃完一餐后,致癌物质正躲过唾液这第一道健康防线,送入你的体内。据统计,40% 的癌症与食物中的亚硝酸类化合物、化学合成剂等致癌物质有关,而唾液在阻击这些坏物质的过程中起了不可忽视的作用。咀嚼可促进唾液分泌,然而一项统计显示,现代人吃饭太快,已从每餐咀嚼 1100 次、用时 30 分钟,下降为每餐咀嚼 600 次、用时 5~10 分钟。

**最佳节奏:**一口饭最好咀嚼 20 次以上,老年人则应咀嚼 50 次。细嚼慢咽可增加唾液的分泌量,让它与食物充分混合,增进营养的消化吸收。此外,吃饭慢还能解毒,高温油炸、烧烤食物中产生的致癌物苯并芘等,部分能在人体唾液酶的作用下被分解。

### 呼吸要慢,太快会伤肺

健康成年人每分钟应呼吸 10~14 次,如果每分钟呼吸次数超过 20 次,氧气不能被释放到肌肉及器官中,就会出现指尖和嘴唇刺痛、心悸、疲劳、注意力无法集中、肌肉痉挛及肠易激综合征等。

**最佳节奏:**一呼一吸用时 6.4 秒。正确的呼吸方法要做到四个字——深、长、匀、细。深即深呼吸,一呼一吸都要到头;长即时间尽量拉长;匀即呼与吸之间的速度要保持均匀;细即要像一条线似地慢慢将浊气呼出。这期间要注意用鼻而不是用嘴呼吸。初练阶段,晚间睡觉时平躺,全身放松,呼气时略屏气,呼气时间是吸气的 3~4 倍。呼完之后不要马上吸气,应稍稍屏气,然后再吸气。就这样“一吸一呼一屏”循环,直至不知不觉地入睡。

### 喝水要慢,太快伤心脏

喝水似乎是一件再简单不过的事,但一杯水“咕嘟咕嘟”下肚的同时,心脏也承受着不小的负担。这是因为,喝水太快,水分会快速进入血液,使血液变稀、血量增加,对于老年人或心脏不好的人,会出现胸闷气短等症状,严重者可能导致心肌梗死。特别是洗完热水澡后,身体受热,血管扩张,血流量增加,心脏跳动也会比平时快些,不应大量喝水

或喝得太快。

**最佳节奏:**跟着心跳喝。合理的喝水方式是,每次饮水 100~150 毫升,间隔为 20~30 分钟,这样才能使心脏有规律、平稳地吸收进入体内的水分。上班族每工作半个小时就要休息一会儿,并喝 100 毫升左右的水。室外工作者最好随身携带水杯,稍觉口渴就喝一些。

### 走路要快,快走提高免疫力

一般来说,步伐 80 厘米 / 秒的人能达到 70~75 岁,步伐超过 1 米 / 秒的人寿命可超过 75 岁。专家认为,走路速度和身体机能是相辅相成的。一般来说,走得快的人,心脏、肌肉、骨骼等各方面机能都比常人强,平衡能力、协调能力也比较好,对疾病的抵抗能力和对意外事故的防范能力自然也更佳。

**最佳节奏:**年轻人一般 7~10 分钟走 1 千米,步幅在 0.75 米左右。四五十岁以上的人走 1 千米需要 10 分钟以上。专家建议,快速步行时间一般要持续半小时左右,速度以每分钟 120 步左右为宜。步行时,身体要略微向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧。全身着力于脚掌前部,步态要均匀、沉稳而有节奏,走到微微出汗即可。(志刚)

## 靠墙静蹲治疗髌骨软化症

很多中老年人表示,自己没受过伤也没过度劳累,但膝盖却经常疼痛。下面带大家来认识一下这种膝盖疼可能的原因——髌骨软化症。

髌骨软化症是髌骨关节的生物力学关系发生紊乱造成的,髌骨向外侧倾或者半脱位,导致髌骨内侧面软骨撞击股骨外髁滑车,引起关节外侧间隙软骨过度磨损、软骨细胞脱落、骨质增生、关节间隙狭窄等一系列病理变化,出现各种临床症状,如膝关节前侧疼痛,久坐起立或下楼、下坡时疼痛加重,常有腿打软,关节怕凉或膝关节反复肿胀、积液等,严重时形成骨性关节炎。所以早期诊断,采取合理的防治措施十分必要。

### 髌骨软化症发生原因

先天性因素如髌骨发育障碍,位置异常及股骨髁大、小异常,膝关节内、外翻及胫骨外旋畸形等,均可使髌骨不稳定,产生髌骨半脱位或侧倾,在髌骨滑动过程中,髌股关节面压力过度集中于某一部位,成为慢性损伤的基础。

后天性因素主要与劳动、运动姿势与强度等有关,膝关节处于 35~50 度半屈膝姿势时,会明显增加髌骨半脱位或侧倾,以致加重髌股关节的外侧磨损,如骑自行车、爬山、滑冰等训练是常见原因。

### 出现髌骨软化症如何处理

**遵医嘱** 必要时口服非甾体类止痛药和休息。

**靠墙静蹲锻炼** 当膝盖不疼后可开始进行此项锻炼。靠墙静蹲可提高下肢肌群力量与稳定性,对膝关节健康好处很多,特别适用于髌骨软化等膝关节疾病患者恢复。

**标准动作:**上半身靠墙,双脚分开与肩同宽,脚尖向前,小腿与地面保持垂直,膝关节不要内扣或外翻,膝关节屈曲角度大于 90 度,可因人而异。

每次训练 6 组,每组坚持时间因人而异,以大腿股四头肌刚出现酸痛为准,组间休息 2 分钟。

**注意:**锻炼动作必须标准,否则可能加重膝关节疾病的发展。(王华)

进入老年,如果不经常运动,四肢会变得比较僵硬,压腿是老年人一种很好的锻炼方式。平日坚持压腿可使筋骨灵活,身体健康,更加长寿。压腿可刺激不常活动的肌肉,促进血液循环,避免腹部脂肪堆积,消除老态龙钟的体态,从而保持精神振奋,提高工作效率。经常做些压腿锻炼,能改善身体状况,延缓器官机能的衰老,有很好的健身效果。

## 常压腿更长寿

**正压腿** 首先,面对一根单杠(高度要由低到高,初试者应以大腿跟为齐),身体自然站立,上体保持正直,下肢放松。然后,让重心落在左脚(左脚不要往外撇),慢慢抬起右脚,放在单杠上,上体依然保持正直,并同时向前挺胸收腹,全身放松。接着,上身向前慢慢弯腰,同时慢慢向下压右腿,一直到下颌能够到小腿为止。在保持弯腰的情况下,利用腰背一上一下有节奏的运动,进一步拉动腿部的韧带和肌肉。最后,上身伸直后再重复此步骤。双腿交替进行。

**后压腿** 身体背对支撑物,两腿直立,脚尖向外,用一只手扶住后边的台面。左腿直立,右腿向后提起,脚背放于后边的台面

上,脚背绷直,同时身体略向左前方转动。同样,双腿的膝盖不能弯曲。腰部直立,向后方压。感觉拉伸到腰部和大腿前侧的肌肉。双腿交替进行。

**侧压腿** 身体侧对支撑物,左腿直立,脚尖略向外撇成外八字,右腿举起,将脚跟放在支撑物上,脚尖勾起。注意双腿的膝盖不能弯曲,初学者如果站不稳的话,可以选择比较低一些的台面,但动作要尽量保持

标准。髋部不能向前或向后突,上身直立,向正侧方向压。柔韧性比较好的人,可以用另一侧的手指够脚尖,逐渐加大力量,感觉腰部和大腿根内侧的酸疼和伸展。双腿交替进行。

用以上方法压腿过后最好能够做一些踢腿的辅助动作,使肌肉更加柔韧和具有弹性。正压腿后,正踢腿 3 组,每组 10 个;后压腿后做后踢腿练习(组数同上);侧压腿后做侧踢腿练习。踢腿的过程中,手可以轻扶一些支撑物,腰部挺直,出腿要轻快有力。压腿时间不宜过长,每腿 20 次,时间以不超过 10 分钟为最好。更要注意平衡,避免摇晃和跌倒。(张云)

## 润肺强身从鼻入手

鼻是肺的外窍,常按摩鼻子不仅可润肺健鼻,还有健身强体的作用。

**推擦鼻梁** 用右手食指指腹放在鼻尖处,以顺时针和逆时针方向交替揉动,由鼻尖向鼻根,再由鼻根往鼻尖揉,上下来回揉动 30 次。用手指或弯曲拇指的指节背部推擦鼻旁两侧,自迎香穴至鼻根部,再按揉迎香。此法适合鼻塞、过敏性鼻炎患者,在症状还未明显发作之前,每天做 20 次,可以减缓病症。

**擦鼻根** 戴眼镜的人先将眼镜拿下,让鼻根放松 5 秒。用拇指与食指轻轻捏起鼻根,会觉得鼻根有些酸胀,这是因为鼻根长时间被眼镜压迫,血液循环不畅。

再用食指快速来回擦鼻根,20 次,使鼻根略红即可。中医认为,鼻根反映心的状况,心主神明,白天思虑太过,晚上失眠按擦鼻根处,可以帮助入眠。

**拿鼻翼** 用拇指与食指同时放在鼻翼两侧,轻轻拿起鼻翼然后放下,反复 50 下。适合偶尔感到鼻塞或者脾胃功能较差,食用寒凉食物后易腹泻的人。中医认为,鼻翼可以反映胃肠道的状况,按摩此处可使气血运行通畅,调整脾胃功能。

**捏鼻孔** 把食指放在鼻孔内,食指与拇指一起捏鼻孔,一

捏一放做 60 次。用食指、中指分别深入两鼻孔,夹住鼻中隔轻轻柔捏。此法对过敏性鼻炎、鼻塞有不错的效果。

**按揉迎香** 迎香在鼻翼外缘中点旁开 0.5 厘米,用手指尖按压迎香。一边按一边振动,每次 10 分钟,达到酸胀感为止。此法对鼻塞不闻香臭、面部浮肿、邪风引起抽动、面痒状如虫行的人有不错的效果。

**按揉人中** 人中穴在人中沟的上 1/3 与中 1/3 交界处。用一指尖轻掐人中穴以顺时针方向揉转 30 次,再逆时针方向

揉转 30 次,然后再用指腹点按 10 次。力道宜轻,不宜过重。精神萎靡不振、嗜睡、面部有不由自主抽动者,平时可按揉此处,有助于缓解症状。

**抹全鼻** 两手食指分别放在鼻两侧搓擦,从目内眦下、鼻根、鼻梁、鼻翼至鼻下孔旁(迎香穴),用力均匀,上下搓擦 100 次。经常擦鼻两侧可有效改善鼻黏膜的血液循环,预防感冒。易感冒或鼻塞者、呼吸系统疾病患者,坚持天天抹全鼻,能增强身体免疫力,减少患病概率。

(刘尹)



资料图片