

老年人健身不得法不如不练

“流水不腐,户枢不蠹”,运动成了老年人保持身体健康的重要选择。但,不是什么运动都适合老年人,老年人运动也要讲究一些方法,特别是到了如今冬练的时候,如果健身不得法那还不如不练。

运动要适当控制时间和强度

荷塘区玫瑰名城小区 张爱梅 65岁

张爱梅喜欢跳舞,自从退休后,就开始跳广场舞,近半年来更是到了痴迷的程度。她每天晚上吃完饭就早早地下楼,和同龄人一起结伴去跳舞,每次都要跳到晚上9点钟才回家。

让张爱梅没想到的是,前不久,她感觉上下楼梯时右膝关节疼痛,后来连走路都疼、使不上劲,每次下蹲后都很难站起来。赶紧到株洲市中心医院检查,她被诊断为膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤。医生称,很大程度上和长时间跳广场舞有关。

张爱梅本想过跳广场舞降低血糖血脂,没想到反而把膝关节跳坏了。

张爱梅咨询医生后觉得,跳广场舞还是要适量适度,而且动辄一两个小时以上的舞蹈时间,意味着对膝关节的损害,适当控制时间和运动强度有利于保护膝关节。

练习太极拳要把握好分寸

芦淞区山水国际小区 袁思如 76岁

每天早上6点,在山水国际小区内,都能看到袁思如带领十几位老年人行云流水般练习太极拳,“如果下雨,我们就在遮阳棚下面练习。365天,每天如此,大年三十也不例外。”

袁思如退休后的第一件事就是学习打太极拳,“退休后的日子不能闲着。”拜师、看视频教程、找人切磋,15年来技艺不断长进,成为湖南省政协委员,中华武术六段,还在山水国际创建了株洲市武术协会山水国际分会,带领山水国际及附近社区的老年人积极开展全民健身。

越来越多的人认同太极拳是好事,但是其中也存在一些隐忧,袁思如认为太极拳传统套路不是健身操,说到底还是拳法,一招一式无不蕴涵深刻的技击原理,习练者要心意相通,内应外合。大部分不具备武术功底老年人筋骨皮肉已经处于衰老阶段,如果不能透彻理解或者不注意循序渐进,容易对肌肉、韧带、关节等造成负担,反而伤身。他提醒练习太极拳传统套路的老年人一定要把握好分寸。

步行是一项适合老年人的运动

芦淞区建宁街街道 胡言辉 73岁

不管天气如何,每天早上6点左右(夏天更早),胡言辉就起床了,简单洗漱完毕,就出门了。甩甩手,压压腿,拉伸一下筋骨,胡言辉就开始走路。从家门口出发,他沿着河东沿江风光带走到五桥,再往回走,“一个小时左右的运动量,速度不快不慢,大冬天走得一身暖烘烘,非常舒服。”

虽然已经73岁,但胡言辉1米78的个头,腰板笔直,头发也只在两鬓处隐约可见几根白发。他觉这都得益于走路,“我说的走路是需要保持一定的速度,不快不慢,还要挺胸收腹,身体微微前倾,甩开双臂。”

胡言辉说:“走路这项运动不受场地限制,简单的热身运动后就可以开始,但是一定要注意路面安全。”去年3月份,他在河东风光带的一处下坡路段,被后面急速过来的自行车撞倒,“双手撑地,左手桡骨远端轻微骨折了。”

冬泳不一定适合每一个老人

芦淞区中心广场房产局 宁远宪 65岁

在湘江边有一个冬泳爱好者群体坚持冬泳健身,65岁的宁远宪就是其中一位。他从10年前开始冬泳,生活多了活力,体质也逐渐好起来。

宁远宪说:“10年来,我没有患过感冒,没进过医院。冬泳提高了我的抗寒能力。我的身体置于冷水中,全身的器官功能都被调动起来,最直接的是增强了微循环。”

但他觉得冬泳不一定适合每一个老人,而且需要循序渐进。“想要参加冬泳,必须从夏天就要开始打基础,一直游到冬天,才不会因为冬天贸然下水增加身体的负担。”

宁远宪从10年的冬泳经验中总结出个秘诀,那就是要随时注意冬泳时间不超过自己的手指和脚趾对寒冷水温的耐受限度。他觉得手指和脚趾首先感到疼痛时就要立马出水,“若不出水,手脚就会麻木失去痛觉,严重时会造成手指和脚趾的冻伤。”

爬山运动其实是有窍门的

天元区泰山公馆小区 杨义林 67岁

杨义林从2010年以来,每周与朋友结伴到株洲周边登山,乐此不疲。他告诉记者,原本有气管哮喘的老毛病,最怕爬山,“人老先老腿”,爬山就是练腿。他们这个登山小分队坚持每周爬山,几年下来,大家的体质都增强了不少。

“爬山是有氧运动,山里空气新鲜,边爬山边赏景,顺带拍些摄影作品,其乐无穷。”不过,杨义林特别强调,爬山要做好充分准备,事先要确定具体路线,带好登山护具,护膝、登山杖、登山鞋;最好还能配备指南针、对讲机、反光镜,减少登山的风险。“我们的原则是安全第一,不搞冒险穿越,杜绝安全隐患”,至于老年人登山会顾虑伤及膝关节,杨义林说,使用全套的护具会避免这种损伤,比如使用登山杖,就能分散体重,减少对膝关节的冲击。

“爬山是有氧运动,山里空气新鲜,边爬山边赏景,顺带拍些摄影作品,其乐无穷。”不过,杨义林特别强调,爬山要做好充分准备,事先要确定具体路线,带好登山护具,护膝、登山杖、登山鞋;最好还能配备指南针、对讲机、反光镜,减少登山的风险。“我们的原则是安全第一,不搞冒险穿越,杜绝安全隐患”,至于老年人登山会顾虑伤及膝关节,杨义林说,使用全套的护具会避免这种损伤,比如使用登山杖,就能分散体重,减少对膝关节的冲击。



专家说法

株洲市妇幼保健院内科主任 胡涛

老年人健身一定要得法,如果不得法,那还不如不练。如今,老人的健身项目多种多样,但一定要讲科学,在遵循人体自身活动变化规律的基础上,采用科学的方法与手段,进行安全有效的健身活动。科学健身应遵循因人而异、量力而行、循序渐进、持之以恒的原则,切忌盲从他人、互相攀比、运动过度、操之过急;要有针对性地选择适合自己的锻炼项目,在运动中注意脚下的虚实变化,保持重心平衡与稳定,避免摔倒;运动前要热身,避免伤害事故;运动后要放松整理,恢复正常体态。

老年人应根据自己的身体条件和兴趣爱好,适宜选择简便易学、运动量不宜过大、不过分剧烈、不过分弯腰低头、有保健作用的运动。患有心血管疾病的人晨练应多加注意,此时发病率较高,运动量不宜大,应以舒适为度;遇天气异常,刮风、下雨、大雾、酷热、严寒,或身体不适,不宜锻炼;活动场地最好在平坦的草地、操场或公园绿化地带活动,或选那些车辆和行人较少的场地锻炼,注意安全。(刘白)

人生旅途

我们许多人都拥有一张路线图,上面指示着我们想象中生活应该遵循的道路。

朝着正确的方向前进固然很重要,但如果总是惦念自己最终的目的地,我们就会忘记欣赏沿途的美景。

生活中有些快乐的秘诀并不在于努力地努力,而是取决于能否在路途上找到其他的点。这样,你会发现,你正在进行的人生之旅是如此的神奇。

不要害怕去探索未知的领域。如果迷了路,你也许会发现生活中最有趣的东西。

你还应该尝试那些从未走过或也许只能走一次的道路。

生活不是你要遵循的旅行指南,而是你要进行的探险之旅。

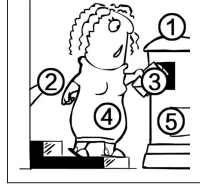
哈哈

举手的讲究

校长要来听课了。事先,任课老师向学生们打招呼,希望大家积极举手发言。布朗站起来,对老师说:“要是我们回答不出你提的问题,那不是难堪吗?”

老师想了一下,觉得有点道理,所以补充道:“那么,这样吧,会答的同学举左手,不会答的同学举右手。”

找不同答案



茶话会

养老这件事,你都有怎样的期待?(三)



主持人:凌晨

你理想中的老年生活是怎样的?

11月,我们开启了“养老,我有怎样的期待”话题。一些老年读者与我们分享了自己的想法,比如期待社区能更多关注“独居老人”,定期致电、走访他们;也有老人希望公共场合多一些扶残助残设施,方便身体不便的老年人出行……对这一话题,您有什么想法?可以从自己的需求、困难出发,聊聊养老话题的心声。

“养老院的环境能更好、更温馨一点。”
关益扬 62岁 荷塘区新华一村

今年夏天我陪着父亲去看了几家养老院,这些养老院都在比较远的市郊地带,虽然远,但空气质量不错,也很安静,适合老年人居住,父亲看了几家之后觉得大同小异,就定了一家住下了。

说实话,我自己是不太满意这些养老院的环境,但选择的余地太小了。现在有养老院、日间照料中心建在社区里,我自己更倾向于这样的养老院,如果环

“我喜欢怀旧和收藏,能有机会认识更多相同爱好的人就好了。”
刘国其 68岁 石峰区三水厂生活区

我一直喜欢收藏,邮票、纪念册、火花、糖纸都有,以前,我几乎很少遇到有相同爱好的朋友,后来听年轻人聊天,发现网络可以找到兴趣差不多的人,但我们年纪大了,利用网络交朋友的可能性真的太小了。

“为子女付出了很多,希望老了能和孩子们住在一起。”
周芸 66岁 天元区尚格名城

我的三个子女都生了二胎,最近十多年,我和老伴搬来株洲城区照顾孙子们,几乎少有自己生活。

我希望孩子们能记得我们的付出,等我们更老的时候,他们也会轮流照顾我们。现在我和孩子们住

境能更好一些,老人住进去也让子女放心。子女晚上下班后,还能来养老院和老人交流、互动,不是完全把老人留在养老院不管了,所以也让我们更有“人情味”些。

我父亲现在的养老院在淞口区那边,我不会开车,要么要转几趟车过去,要么等我的子女开车送我去,对父亲而言,我去看望得少,是十分内疚的。

现在我参加了株洲晚报老年大学的书法班,在这里,遇到了很多兴趣相投的同龄人。我喜欢这样有文化、有品位的老年人平台越多,大家在这里分享交流,有共鸣、有互动,心情才能好。

在同一小区,也是理解年轻人需要自己的空间,才没有挤在同一个屋子里。

我不希望老了之后回乡老家,或是住养老院养老,所以现在把带孙子孙女当做是锻炼身体了。

脑洞大开

“双太阳系”中有“外星人”? 科学家说:有九成星球可探索

最新一期《天体物理学》杂志刊发的论文称,美国乔治亚理工大学的科学家认为,宇宙中外星生命的存在比我们此前想象的要更普遍,在距离地球遥远的“双太阳系”中,九成类地行星可能适合生命存在。

乔治亚理工大学的物理学家比利·夸尔斯和同事发现,在距离地球遥远的“双太阳系”中,大小跟地球相近的类地行星由于受到两颗恒星引力的影响,87%的类地行星都有跟地球类似的稳定自转轴。正因为如此,这些类地行星上的气候变化并不会过于剧烈,应该适合生命的存在和长期进化。

科学家们表示,在单一太阳的系统中,像地球这样拥有稳定自转轴的类地行星十分罕见,但在“双太阳系”中,发现外星生命的可能性却会大大提高。

研究人员认为:“多太阳系更为常见,大约50%的恒星都有伴星,因此该项研究成果适用于多太阳系。”

科学家表示,地球的自转

轴有稳定的“倾斜度”,每4.1亿年间倾斜度在22.1°和24.5°之间变化,使得地球上气候变化相对温和,适合生命的存在和进化。同属一个太阳系的火星则不同,它的自转轴“倾斜度”变化很大,每200万年中会在10°和60°之间变化,最终火星的大气层被摧毁。

夸尔斯他们首先研究了距离地球4光年的半人马座阿尔法AB“双太阳系”,发现绕行太阳A的类地行星看起来会有相对稳定的自转轴,但绕行太阳B的类地行星则不是这样。他们认为,这可能跟两颗恒星的相对距离有关。

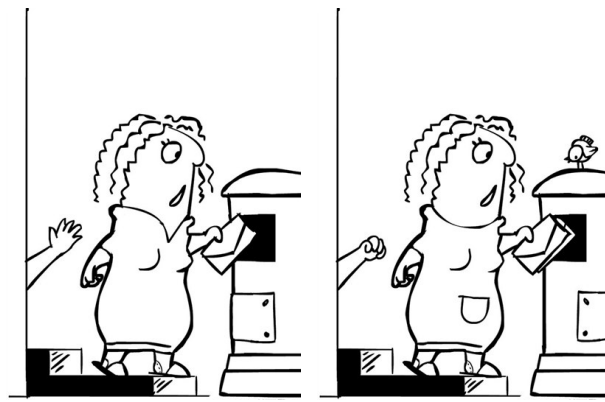
科学家们在研究中还发现其他双太阳系也可能拥有大量稳定自转轴的类地行星。跟半人马座双太阳系不同的是,其他双太阳系的两颗恒星相距较远,使得类地行星受其中一颗恒星的影响较小,自转轴稳定的倾斜度便会使得这颗类地行星更适合生命存在。

研究人员由此认为,该发现使得人类寻找外星生命的前景变得更为乐观。

找不同

右边两幅漫画共有5处不同,快来找找看吧!

(本期答案中缝找)



趣图

看不见的套头衫

两位艺术家约瑟夫·福特和尼娜·多德合作,出版了一本叫《看不见的套头衫》的书,里面记录的是他们合作完成的系列迷彩编织摄影作品。其中一个系列是他们特别定制的环境针织衫——在特定的环境中穿着这件针织衫,穿着者就能完美地融入当地的环境,变身“隐形人”。

摄影师和编织者通过精心挑选环境、挑选织线的色彩和编织的花纹,终于让观海人“消失”在海边,牧牛人“消失”在牛群中……目前此书已接受预订,不过暂时只在美国销售,不过到两位艺术家的个人网站上倒是能先睹为快。

