

根据国家有关部署安排,市卫健委等将在本月24日到30日期间,以促进老年人科学运动为重点,组织开展2023年全国老年健康宣传周活动。本期《健康周刊》围绕今年的活动主题——“科学健身助力老年健康”,邀请全市老年医学科、运动康复科专家,就“老年人适合哪些运动形式?”“运动过程中应注意哪些事项?”“如何借力中医药治疗慢性疼痛?”等内容,为老年人进行科普,希望这份科学健身锦囊对广大老年朋友有宜有用。

老年人运动 有哪些注意事项

预防和延缓失能是促进健康老龄化的关键,而运动干预是失能预防的有效策略。

运动前应由专业人员评估

运动有益于老年人健康,包括增强肌肉力量、增加移动能力、改善衰弱状况、降低跌倒风险,从而改善身体功能,但老年人的运动又有不同之处,所以,老年人运动需注意以下问题。

首先,老年人运动前应由专业人员评估,评估内容包括年龄、基础疾病等,比如是否存在心血管、神经系统、骨关节、代谢性或肾脏疾病。只有根据个体情况制定个性化运动方案,才能达到安全运动的目的。

其次,老年人运动项目推荐有氧为主,包含休闲自行车、水中有氧运动、气功运动、八段锦、普拉提、太极、瑜伽、步行、舞蹈等。运动量循序渐进,从相对适中的能耐受身体活动量开始,逐渐向较大身体活动量过渡。

老年人可做这些运动

老年人常用运动形式及举例如下。

抗阻运动。适合所有经评估能耐受的老年人,抗阻运动按照不同的分类有多种形式,如渐进式抗阻运动、无监督家庭抗阻运动、下肢抗阻运动,其中,渐进式抗阻运动指逐步增加负重,从而使肌肉产生连续适应性刺激的训练方式,是抗阻运动常用的训练形式。抗阻运动可以增加骨骼肌蛋白合成,刺激肌肉肥大,对于肌力、肌少症等躯体功能的改善尤为有效。对于患有慢性疼痛的老年人,抗阻运动不应加重其疼痛。

平衡运动。平衡运动通过改善老年人的平衡能力而预防跌倒,常见的平衡运动包含站立向前、向后转移重心,全足直线站立,半足站立等。平衡运动也是相对风险较高的运动,因此,老年人应在栏杆附近练习,确保安全。

柔韧性运动。老年人柔韧性运动,可安排在运动前后,包含对各个关节的牵拉,动作缓慢,穿插放松环节,运动过程中保持被牵拉的肌肉有轻微不适感即可,不要急于求成。

心肺功能运动锻炼。无论是在家里、健身房的跑步机,还是去公园散步、慢跑,通过锻炼让心率增加,都能让老年人保持体重、远离心血管疾病、锻炼肺功能,建议每周散步两或三次,每次三十分钟以上,平常可由走路去菜场、接送小孩、逛超市等日常活动替代。

老年人运动需注意安全

老年人运动好处很多,但有安全事项需注意。

运动前应做热身或准备活动,运动后应做整理活动和拉伸练习。

关注身体状态。急性疾病(严重感冒、发烧、严重腹泻)期间暂停运动,缓解后再继续;运动中如果出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、呼吸困难、关节肌肉明显疼痛等不适感觉,应立即停止,采取应对措施,必要时就医。

抗阻训练时要保持自然呼吸状态,特别注意避免屏气,以免缺氧或血压波动幅度过大。骨折、骨质疏松、椎体病变等老年人需在专业的医生指导下进行运动。

(市人民医院老年病科主任医师刘霞供稿)

适合老年人的脊柱运动有哪些?

如果老年人平时不注意保养脊柱,就会出现颈椎病、斜肩、驼背、背痛、腰痛、腰椎间盘突出、骨质增生等症状。脊柱有无问题,可从鞋后跟的磨损程度判断,如果总是某只鞋后跟的磨损程度超过另一只,说明脊柱不正。如果将头轻轻后仰,然后尽力向左转,再向前转,然后向右转时听到颈椎有“咔哒”声并感到颈肩部酸痛僵硬,说明颈椎有问题。

通过吃药、打针、针灸、理疗等治疗,患者能减轻腰痛等症状,但除不了病根。临床中,我们发现采用古老的团滚疗法,可收到意想不到的效果。具体方法是:仰卧在床上,全身放松,两眼看天花板,屈膝屈髋,两大腿紧贴腹部。两手十指交叉,抱住膝盖下的两小腿,并将两小腿尽量向腹部压挤。身体便成了像不倒翁一样的圆团状。然后用力向左滚动,以左侧

耳朵、肩膀、手臂挨着床为止,再回转身向右侧滚动,以右侧耳朵、肩膀、手臂挨着床为止,如此反复滚动30到50次,即感到浑身轻松,腰背部的疼痛减轻。每天早晨起床时及晚上睡觉时各滚动一次,便可收到很好的疗效。

屈膝团滚疗法的原理是:屈膝抱腿使身体形成圆团状,能牵伸腰背部的肌肉达到舒展状态。在床上滚动时让腰背部的肌肉和床面接触,发生机械的按摩作用,肌纤维拉长,血管扩张,血液循环加快,运送到腰背部的养料和氧气增多,腰背部肌肉的抵抗力增强,牵伸开挛缩的肌肉和韧带,防止瘢痕粘连和肌肉萎缩,维持正常的腰背部功能,腰背部的症状逐渐减轻或消失。

(市人民医院脊柱科副主任医师何新供稿)



屈膝团滚疗法

科学运动助力康复保健

人进入老年期后,身体各项机能下降、活动耐力下降,导致锻炼中受伤的风险大大增加。因此,在运动时不能一味地追求目标,应以保健为目的,用适宜的运动方式,进行适量的运动,遵循循序渐进、系统性及个别对待的锻炼原则。

关注老年人运动适宜心率

老年人每周至少运动3次,强度要达到有效的阈值,适宜心率应为最大心率的60%至80%。

老年人运动心率公式为(220—年龄)×(60%至80%)。以一位65岁的老年人为例,一般而言,这个年纪的老年人最大心率为每分钟220次,用220减65得到155,再用155分别乘以60%、80%,得出他的适宜心率区间为93次至124次。锻炼者按照个人的主观感受来控制运动强度,如果身体条件不佳或者感到不适,则需要降低运动心率水平。

时间上,建议每次运动30分钟至60分钟。初次锻炼或者停止锻炼超过1个月,首次运动适宜心率建议从最大心率的60%开始逐步递增。

练练这几个动作

老年人的运动康复离不开肌力训练,通过力量训练不仅能有效阻止老年人肌肉质量快速下降、骨密度降

低,还能加强身体核心与下肢的力量,帮助老年人提升生活信心。下面,我为大家介绍几个简单易学的动作。

踏脚运动增强小腿力量。找一处支撑物帮助保持身体平衡,取站立位,双脚并拢,保持身体挺直,缓慢抬高脚后跟,保持,再落脚,以肌肉酸胀为度,每次10组。

下蹲运动增强腰、髋、膝、踝关节的协调联动。找到一面墙辅助,取站立位,将双膝略分开,与肩同宽,使后背保持挺直并沿墙面吸气缓缓下蹲,直至大腿与地板平行,然后呼气慢慢起身,每次10组。

平衡练习防止摔跤和脚扭挫伤。单腿站立是一种简便易行的平衡练习,单腿站立20秒钟,再换另一条腿进行练习,每天练习数次。在练习单腿站立一段时间后,可尝试闭着眼睛进行练习。

坐姿运动增强大腿力量。找一个硬且稳定的椅子,取上半身直立坐姿,双手置于两侧椅面,吸气时屈膝抬一条腿,呼气时用力伸膝,使伸出腿呈一条直线,与地面平行,保持一秒后放下,换另一条腿交替练习。运动时不要弯腰,可用双手支撑协助保持上身直立,感受大腿控制膝盖伸直,练习20至30秒,重复2至3组。

(市人民医院康复医学科康复治疗师谷文琦供稿)

科学运动享受健康人生

市卫生健康委为全市老年人送上科学健身锦囊

朱洁 朱卫健



八段锦是很适合老年人的运动。



市人民医院护士和老年人一起打太极。

2023年7月20日
星期四

责任编辑:朱洁
美术编辑:王玺
校对:马晴春

缓解老年人慢性疼痛 中医药有妙招

我国慢性疼痛的发生率大约是35%到40%,其中老年患者有慢性疼痛的高达85%。老年疼痛中医药有何妙招?

练瑜伽。瑜伽能让人全身心放松。有研究表明,经过2个月的瑜伽练习,患有下背部疼痛的患者减少疼痛症状的有42%,减轻抑郁症状的有45%。瑜伽对慢性背部疼痛、关节炎、偏头痛都有很好的治疗效果。

针灸。针灸在治疗慢性疼痛方面起到了很好的效果,它不仅能减少痛苦,还能改善神经系统和肌肉骨骼系统功能。针灸对慢性背部疼痛、偏头痛、紧张性头痛、纤维肌痛、关节炎、坐骨神经痛、类风湿性关节炎都有很好的效果。

按摩。按摩除了能缓解局部疼痛外,还可以放松全身肌肉。按摩法可以提高脑内啡肽水平,并能降低应激激素水平。研究发现,按摩能有效减轻疼痛,并有助于缓解焦虑情绪。腰痛、关节炎、紧张性头痛、纤维肌痛、颈痛和手术相关不适都可以通过按摩治疗。

练气功和太极。尽管气功和太极的动作都比较舒缓,却可以像处方止痛药一样有效。有研究指出,当气功结合冥想,可能会更有效地减少痛苦。

催眠状态和引导想象。催眠疗法将人诱导进入一种特殊的意识状态,将医生的言语或动作整合患者的思维和情感,进而产生治疗效果。它能创造积极的身体生理改变,包括引起的疼痛。慢性背部疼痛和纤维肌痛都可以通过催眠疗法治疗。

【慢性疼痛的食疗方】

延胡索木瓜粥

【材料】延胡索10克,木瓜10克,大米150克。
【做法】将延胡索、木瓜煎后去渣取汁,加适量水与大米同煮粥。

【用法】每日两次,早晚服用。

香附丹参粥

【材料】香附15克,丹参10克,小米150克。
【做法】将香附、丹参煎后去渣取汁,加入适量水与小米同煮粥。

【用法】每日两次,早晚服用。

独活黑豆汤

【材料】独活15克,细辛5克,黑豆80克。
【做法】将独活与细辛煎后去渣取汁,再将先泡软的黑豆与适量水(约2000毫升)用慢火煎煮至500毫升。

【用法】每日分两次服,每次50至100毫升。
(省直中医医院老年医学科副主任医师吴思亮供稿)

老年人伏天 养生有讲究

1. 预防心脑血管意外

心脑血管疾病好发于冬夏两季。夏天气温高,血管扩张,血液黏稠度降低,容易导致血栓形成。老年人患有高血压、冠心病等基础疾病的老年人在夏季要注重维持血压平稳,按时服用药物。

2. 适量运动

夏季运动,应避免剧烈运动,可在傍晚时选择八段锦、散步等轻柔缓和的运动方式,帮助畅通气机、疏通活络、维持脏腑功能。运动后注意及时补水,切勿冲凉水澡。

3. 心态平和养心神

夏属火,与心相应,心为五脏六腑之首,有“心动则五脏六腑皆摇”之说。所以,夏季养心尤为重要。三伏天天气炎热,随汗液流失,导致电解质紊乱,容易出现头晕、心悸、疲乏等不适。伏天要重视心神的调养,注意保持一个愉悦的心情。

4. 食宜清淡且适量

三伏天天气炎热,老年人胃肠功能虚弱,容易导致胃脘呆滞、不欲饮食的情况。饮食上,中医讲宜清淡,多补水,多吃易消化、富含维生素的食物。此外还可吃些赤色或苦味食物,以养心安神,如大枣、莲子、百合、苦瓜等。同时,注意饮食卫生,有节制,不可贪食、过量。少食冷饮、冰淇淋等生冷食物。可熬制红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。为保证营养,食欲差时可适当调整进食时间,比如早餐时间可以适当提前一些,晚餐可以稍微推后一点,少食多餐。

5. 外出做好防暑工作

中暑是夏季的常见病,伏天的天气特点更容易发生中暑。外出时一定要做好防暑工作,带好遮阳伞、遮阳帽等工具,及时补充水分,并尽量避免正午外出。

6. 冬病夏治

慢性疾病,如哮喘、支气管炎、肺气肿、慢性肠胃炎、关节炎、腰痛等多发于老年人。建议尝试三伏贴、火罐、灸疗等外治法来达到治疗疾病、养生保健目的。

(省直中医医院治未病与健康管理中心主任医师凌峰供稿)

科学健身助力老年健康

——株洲市卫健委 株洲日报宣

