

秋季早晚温差大 日常锻炼需注意

“秋分将至。太和医院西苑院区老年科主任乐文随提醒,随着气温逐渐降低,老年人锻炼必须注重科学性,以闭藏收敛为主,动静结合。锻炼一定要注意方式、时间、强度和自己的身体状况,以免过犹不及,反而带来身体伤害。

■记者 韩玉砚
特约记者 方金柱



秋冬季节,老年人室外锻炼有好处

随着温度的降低,不少老年人因天冷风大而放弃了户外运动,有些转为在室内活动。待在室内既避寒冷又能锻炼两不误,似乎是最好的选择,但乐文随表示,秋季气温并没达到限制人们运动范围的程度,因为寒冷而不去锻炼或隐而不出藏于室内锻炼大可不必。

其实,秋季在室外锻炼对身体有很多益处。乐文随表示,老年人因为代谢降低,身体阳气不足会出现许多虚寒性老年疾病,比如容易感冒、消化不良、寒凝血瘀引起心脑血管疾病、湿寒引起老寒腿、肩周炎、骨关节退行性病变,以及下肢浮肿、静脉曲张、血栓形成等。随着气温下降,人体的新陈代谢功能会有进一步减弱,这也是在冬季老年疾病高发的原因。此时,户外的锻炼在一定程度上能促进新陈代谢,动则生阳、动则生气,阳气充足,器官代谢及免疫功能提高,身体对疾病的抵抗能力也随之增强。

此外,秋冬季节户外运动还可以接受阳光的直接照射,阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌,还能促进身体对钙、磷的吸收,对预防骨质疏松症非常有效。

慢性病患者运动前应 先咨询医生

患有慢性疾病的老年人运动切勿盲目。事实上,随着年龄的增长,心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、关节炎、颈椎病等老年病患病几率增高,这些老人们是否可以带病锻炼,适合什么项目的运动,最好在运动项目时先咨询专家。

以心血管患者为例,此类老年人应选择较温和的运动。运动时间的选择也很重要,一般来说 16 至 18 时左右活动比较合适。饱餐、酒后、激动时都应该避免运动。有些老人喜欢在凌晨四五点起床运动,是不可取的。因为秋冬季养阴应早睡早起,早睡才能养阴、晚起才能护阳。

患糖尿病的老年人不适合在早晨运动。早晨通常是人体在一天中血糖最低的时间,此时运动容易出现低血糖反应,甚至引起昏迷,尤其是注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物的糖尿病人。

患高血压的老年人则不适合强度大的锻炼方式,循序渐进的有氧运动则更能够保持心率,让运动之后的血压更趋于平稳。

有膝关节疾患的老年人最好不要尝试如太极、乒乓球等所有半蹲位的运动。这类运动会加大膝关节的摩擦,加重病情。有膝关节疾患的

老年人锻炼时最好戴护膝,以拉伸运动为主,也可选择在沙发、地毯或床上活动腰背、腹部以及下肢肌肉韧带的活动。

慢性疾病患者可以选择身体局部活动,以促进血液循环,防止血栓性疾病以及便秘。

选择健走比较好

健走能给脚部以良性刺激,促进血液循环,增强心脏功能,有利于人体较快适应进入秋季的气候变化。同时,秋天是“养肺”的好时候,健走能加快呼吸,增加空气的吸入总量,提高肺活量。

健走作为一项有氧运动,可以有效锻炼心肌,增强老年人的心脏供血功能,预防心血管系统疾病的发生。此外,健走能增加肠胃蠕动的频率和幅度,达到外柔肢体、内和气血的目的,有利于消化吸收,促进大小便排泄,可以改善便秘问题。

锻炼时间的选择也要注意。秋冬日出前气温非常低,此时外出锻炼,易伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症;身体的外露部位,如手、脸也易受冻。另外,冷空气对呼吸道刺激大,易引发支气管炎、哮喘等疾病。此外,老年人体温调节功能下降,末梢循环差,血液循环受阻,容易诱发心脑血管疾病,而血压不稳的老年人风险更大。

讲文明树新风公益广告

助人为乐模范

成江

3 岁因小儿麻痹,右下肢残疾,但他顽强不屈,奋勇拼搏、身残志坚,现任湖北兰奇公司十堰市总经理、市肢残人协会主席。30 年来为残疾人事业甘做义工,慷慨解囊 100 多万元。发起成立市残疾人福利基金会,兴办福利企业,解决多名残疾人就业问题;向中国肢协争取,帮助 24 名患者到北京接受手术治疗;出资 20 万元,扶持农村特困残疾人创业带动 100 名残疾人脱贫致富;与市太和医院合作,投资近 50 万元,成立 6 个脊髓损伤者“希望之家”,举办 8 期培训班,为 300 多名患者搭建回归社会的平台;与市人民医院共建全国首家“十堰市脊髓损伤者创面修复中心”,成功抢救了 25 名贫困重度压疮患者;创建肢残人扶贫创业基地,带动 200 多名肢残人脱贫致富。先后被授予全国、全省残疾人先进个人称号,2019 年 5 月荣获全国自强模范,受到习近平总书记亲切接见。



道德模范
十堰市第七届