

老人锻炼“雷区”你踩了几个

运动有利于健康,可是不当的运动将对身体带来危害。现实生活中,有很多老年人在健身方面存在着许多误区。广东省中医院骨科主任医师陈海云为您具体介绍老年人的常见锻炼误区。

加老人腿部肌力和心血管系统的功能。

“雷区”2——头颈部绕旋练习

很多老人经常做头颈部绕旋练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。如果老年人患有重度动脉硬化,甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕旋,可能出现头晕、恶心、呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

提示:老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕旋力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇两三秒,以达到舒筋活络、活血化淤的效果。

“雷区”3——大运动量练习

有的老年人觉得运动强度越大,运动量越大,越是有益于健康,这样才能达到锻炼的目的。

提示:爆发性的运动,可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧,运动贵在坚持,而不是在于速度和强度。

“雷区”4——晨练越早越好

绝大部分老年人认为,晨练比暮练好。他们认为,早上的空气质量好,适宜锻炼。但是锻炼时间过早,气温较低,尤其是春季秋季

或冬季,早晚温差大,老年人晨练容易受凉,罹患感冒、关节炎的概率大大升高,容易诱发心脑血管疾病。

提示:晨练应该选择在旭日东升的时候,花草树木经过阳光辐射,发挥光合作用,释放氧气,此时才有利于人体健康。

“雷区”5——锻炼累了才有效果

有些老年总是认为,运动累了能出一身大汗,才有效果。

提示:锻炼过程中感到劳累时,应该降低、减慢运动,调节运动量。如果在运动中出现眩晕、胸闷、胸痛、气短或者过度疲劳状态,应该立即终止运动,必要时到医院进行查治。

“雷区”6——运动损伤后“热敷”

由于运动不科学,或者身体不协调,不时会导致脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀,有些老年人会立即采用“热敷”的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

提示:运动损伤(如脚踝扭伤),正确的处理是:损伤24小时内冷敷(如冰块),将患处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后热疗,加速局部血液循环达到活血散瘀、消肿、减轻疼痛的疗效。(康健)



“雷区”1——爬楼梯

城市里,爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目,认为健身就在家门口,方便快捷,不用额外场地,不用专门时间。但其实,爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增大,膝关节反复撞击,周而复始的重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

提示:爬楼梯不如快步走。如匀速步行,步速80步/分钟,每次20分钟。快速步行,步速5千米/小时,每次步行30分钟。以上均可增

初夏时节 老人这样养生

不知不觉中立夏已过,已经进入初夏时节。那么在这个时节老年人该如何养生呢?这个季节老年朋友生活起居该如何调节才能更健康呢?来听听商丘市中医院中医特色治疗室主任刘成波的提醒和建议有哪些。

饮食:多吃红色食物

刘成波说,夏季养生,重在养心。初夏可多吃红色食物,如番茄。番茄中含有的番茄红素对老人好,其抗紫外线的功效也好。天气热了,很多人喜欢吃西瓜、冻品等,但不建议老年人吃,因为冰镇食品容易损伤肠胃。夏天容易中暑,老年人可吃冬瓜、绿豆消暑。还可用适量的西瓜皮、薏米仁与冬瓜皮一起煲水当茶喝。“西瓜皮和冬瓜皮都是比较温性的,消暑作用好,很适合老年人喝。”还有,季节交替,老年人体内的湿气会更重,这时候要注意祛湿。不过,具有祛湿效果的食物相对来说比较伤肠胃,因此,老年人的饮食中可尽量搭配淮山药和芡实。

衣着:及时增减

随着早晚温差逐渐缩小,要根据气候变化及时减衣,不要早晨的厚装到了中午仍捂在身上,弄得满身大汗,这样反而容易着凉。此时着装应以穿衣不出大汗为原则,衣服递减的顺序应由上而下,既养阳又收阴,与大自然保持协调一致。

起居:不可贪睡懒觉

初夏时节,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大。这时千万不可贪睡懒觉,不利于阳气升发。为了适应这种气候转变,在起居上应早睡早起,经常到室外做些适当运动。

夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚,人们的起居时间应随之调整,尽可能地定时起、睡。夏季最佳就寝时间是22:00至23:00,最佳起床时间是5:30至6:30。一旦养成定时起睡的习惯,就容易排除气候对睡眠的干扰,体内的生物钟就不会出现错点现象,各种生理节律均可安然运行。

运动:以轻松运动为主

外出时应酌情涂用防晒用品。此季节要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展。实践证明,此季节经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳。人在夏季体能消耗大,身体往往比较虚弱,过量运动可能导致低血糖、抵抗力下降,轻者头晕,严重的会出现昏厥。夏天是心脏最累的季节,应重点养心。夏天剧烈运动,会加重心脏负担,很伤身,应以轻松运动方式为主,比如:散步、保龄球、太极拳、瑜伽等。

晚报记者 宋云层

商丘家电 一个电话送货到家

团购热线: 13781482017

15539056581

13592345621

GREE 格力 让世界爱上中国造

格力空调

5.1 巨惠风暴

4月21日~5月1日

1799元

格力智能空调、一级变频空调, 全线产品台台优惠600~3000元 (指定机型除外)

众泰新能源 ZEMO 芝麻

质保8年或12万公里

芝麻EZ, 出行GO EASY!

分期付款 轻松拥有

商丘唯一授权经销商地址:

一店地址: 凯旋路与文化路南100米路东
二店地址: 长江路与凯旋路北200米路东
购车热线: 8777177 4210779

Ronshen 容声

容声冰箱 冷柜 洗衣机

地址: 欢乐购电器各大门店 电话: 13333719389

Panasonic 松下电器直营店

盛大开业 OPEN

冰箱超低价1299元
洗衣机1499元
空调1599元

时间: 2018年4月28日

电话: 3221918 18637010303
地址: 凯旋路与长江路交叉口向南300米路东

国华智能降度镜

专利产品 全国连锁

远离近视 如此轻松

全城酬宾 六重豪礼

5月20日珠江路店盛大开业

地址: 神火大道与珠江路交叉口西200米路北 电话: 0370-3316668 15603702918

Hisense 海信

创新就是生活

海信

Smart 智领未来
You 你所想

地址: 商丘市凯旋路与兴路交叉西北角海信旗舰店
电话: 13333719389