

## 《老年人居家照护指导手册》日前发布

# 让老年人的“运动方案”更科学



日前,国家老年疾病临床医学研究中心(宣武医院)组织专家编写的《老年人居家照护指导手册》正式发布。手册让老年人的“运动方案”更科学。

### 做家务≠锻炼身体

体育运动是一种能有效增进身体健康的积极的生活方式,是改善生活方式和提高生活质量的重要手段。特别是规律运动不仅可有效提高睡眠质量,还能促进新陈代谢,保护心理健康和增强抗病能力。

有些老人身材看上去比较标准、不胖不瘦,就认为不用锻炼;还有些老人,特别是一些女性老人,觉得做家务就是锻炼身体,没必要参加体育锻炼。其实这是不正确的,老年人只有坚持适当的体育活动,才能增进健康,提高生活质量。

不过,专家提醒,老年人参加体育运动时要讲科学,结合自身的生理和疾病特点,刚柔相济、动静结合,同时还要注意安全和舒适。

### 感觉“稍费力”强度刚刚好

老年人运动要以安全为主,否则会对身体健康会造成

伤害。这就要求老年人的运动负荷要有个标准。一般以运动时的心率来衡量运动负荷,老年人运动时的最高心率应掌握在:50岁,102~120次/分钟;55岁,100~116次/分钟;60岁,96~112次/分钟;65岁,93~109次/分钟;70岁,90~105次/分钟。体质好的人可以酌情提高标准,体弱者应酌情降低标准。

考虑到老人身体功能、素质等的差异,专家建议最好以主观运动强度来决定运动时间,以“稍感费力”为度,每周3~4次,每次持续20~30分钟。此外,运动也是分阶段的。

**准备活动期** 是使身体从安静状态过渡到运动状态的适应过程,持续5~10分钟为宜。

**持续活动期** 是锻炼的关键时期,一般持续20~60分钟才能达到锻炼效果。

**放松活动期** 持续5~10分钟,可进行一些小强度活动,以调节血液循环,促进乳酸排泄,放松肌肉,使心率和血压接近锻炼前水平,避免突然停止运动引起心脏负荷骤然增加。

### 太极拳不是谁都适合

《老年人居家照护指导手

册》中提出,老年人进行身体运动应以有氧运动和各人兴趣为主,如步行、慢跑、打太极拳、做五禽戏、做老年健身操、练气功、游泳等。不过,老年人在挑选运动的时候要根据自身情况做出选择。

特别提醒,患某些疾病的老年人,还有更多运动禁忌。比如,患膝关节炎的老年人不宜打太极拳;患青光眼的老年人不宜做倒悬动作;脑供血不足者不宜做倒走锻炼;患颈椎病的老年人不宜旋转头颈;患糖尿病的老年人应谨慎慢跑。

在运动时间选择上,以下午4点~5点为最佳。此外,老年人还应注意,不宜空腹运动;饱餐后2小时内应避免运动;“三伏”和“三九”天不宜锻炼。

据《北京青年报》

### 相关链接

#### 老年人运动“十忌”

《老年人居家照护指导手册》中针对老年人的特点,专门提出了运动的十大禁忌:

- ①忌参加激烈竞赛,避免意外受伤;
- ②忌负重憋气,如举重、拔河、引体向上等,以免引发头晕目眩、脑血管意外;
- ③要循序渐进,切忌操之过急;
- ④忌头颈部大幅度活动及倒置动作,以免引起摔倒甚至脑出血;
- ⑤忌晃摆旋转,如溜冰、荡秋千及各种易发生危险的旋转动作;
- ⑥忌着装单薄,着凉感冒;
- ⑦忌迎风呼吸,应背风运动,用鼻子吸气;
- ⑧忌速冷速热,因脑部缺血而晕倒;
- ⑨忌运动后暴饮暴食,应待身体恢复平静以后再进食;
- ⑩晨跑前慎服阿司匹林。

### 健康生活

## 抗衰老 这三个年龄点莫忽视

近日,发表在《自然医学》杂志上的新研究显示,人体衰老有3个变速档,分别是34岁、60岁和78岁。美国斯坦福大学阿尔茨海默症研究中心科研人员分析了4263名18~95岁受试者的血浆数据,测定约3000种不同蛋白质的水平后发现,蛋白质水平总体保持相对稳定,但在上述三个年龄,多种蛋白质的读数发生了很大变化。研究人员解释,这些蛋白质水平的变化不仅是人体衰老的特征,更可能是衰老的原因。

专家认为,30多岁的人应重点关注神经系统和肌肉骨骼的健康状况。60岁左

右,人正处于更年期的末期,又面临退休这一生活状态的改变,这些因素共同导致衰老速度加快。78岁左右,人体各项机能都进入快速衰老阶段,神经、泌尿、呼吸、循环等各系统,以及认知和心理都出现明显变化。

专家们认为,不论处于哪个年龄阶段,保持良好生活方式和饮食习惯都十分重要。应注意平衡膳食、结构多样、谷类为主,多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油,并坚持适量运动对延缓衰老有积极作用。

据《生命时报》

### 养生小窍门

## 一起学套养生拍手操



很多体质较弱及有慢性疾病的人群,很容易在登记生病。这里给大家推荐一个补益气血的方法——拍手。

拍手是一种至阳至刚的养生方法,其主要功能就是补养气血。提倡大家早上拍手,因为早上天地间的阳气开始生发,人体的阳气也逐

渐旺盛,此时拍手可为阳气生发“加油”。

拍手不是简单的拍一拍就行,可是有门道的。具体方法是:1.十指分开,手掌对手掌,手指对手指均匀拍打。刚开始时拍打力度可稍微轻些,以后逐渐加重。2.十指稍微弯曲,拍下去时,使手指尖与手掌边缘部分相触,由于击打面积小,可适当延长拍打时间。3.双手手背相对,两手背互相拍打。4.左右手虎口相对,相互拍打。5.以一手的小鱼际侧拍打另一手掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。6.以一手大鱼际部位拍打另一只手的掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。据人民网

### 健康之道

## 老年人冬季如何保护皮肤

冬季,肌肤干燥,尤其是老年人,随着皮肤的衰老,出现松弛、皱纹增多、弹性减弱等现象,此外,老人皮脂分泌减少,很容易引起皮肤干燥和瘙痒症。在冬季,老人更要注意保护皮肤,有助于提高皮肤的抵抗力,恢复皮肤的“屏障”功能。

冬季老年人可以选择水与油结合的乳剂,来达到冬季缓解皮肤干燥的情况。提到“油”,很多人可能觉得油腻腻的,皮肤不好吸收。其实在那些易发生干裂的身体部位,最好使用如富含凡士林、橄榄油等润肤乳。与一般护肤品不一样的是,这些油性护肤品可以“封住”皮肤,减少水分的蒸

发,对于保护比较干燥的皮肤十分有效,不仅不会加剧肌肤负担,反而会让肌肤更加的柔软,提升保养品的吸收效果。

乳剂是油和水经乳化而成的剂型,可以达到水和油的平衡。不过,乳剂也有两种类型,一种为油包水,有轻度油腻感,比较适合干燥皮肤或在寒冷季节使用;另一种为水包油,也是较为常见的霜剂,容易洗去,特别适合油性皮肤的人群。

老年人生活中要及时清除皮肤中的一些排泄物以及代谢物,比如一些老化的细胞和脱落的皮屑,另外皮肤自身的排泄物也包括排出的皮脂以及汗腺等,当皮肤表面被分解之后就会刺激皮肤,从而引起各种

皮肤疾病,所以要养成经常洗脸以及洗澡的好习惯,保持皮肤处于清洁状态。

冬季比较适合泡澡,但时间不宜过长,同时要注意水温不要太高,并及时保湿。很多老人会选择泡温泉,但注意水温不宜超过40℃,浴后最好为肌肤涂上身体乳,这样能让皮肤以一种舒适的方式过冬。

值得提醒老年朋友的是,也可以试试加强对皮肤的锻炼,比如冷水浴等,这样都能够促进局部的血液循环,从而增强了新陈代谢的速度,加强皮脂腺正常的生理功能,增强了抵御寒冷的能力,同时也能够预防皮肤疾病,延缓其衰老。

据《遵义晚报》

### 老年百科

## 选拐杖有讲究

老年人有了拐杖的帮忙,在外遛弯或者上楼下楼都方便了很多。不过拐杖用起来是有讲究的。拐杖太高时,会压迫上臂神经丛,导致手臂麻木。拐杖太低也不行,会增加胸椎后弯,引起姿势不良、背部疼痛。

建议老年朋友选择高度合适的拐杖:穿平底鞋站于平地,双手自然下垂,取立正姿势,测出手腕部横纹至地面的距离,这个尺寸就是拐杖的理想长度。

拐杖重量以250~350克为宜,表面不要太光滑,握在手中应有舒适、安全的感觉。

还要注意的,老人每次使用拐杖时,行走前先站稳,步伐别太大,眼睛向前看。保持身体直立,上臂夹紧,控制身体重心,防止向外倾倒。另外,手腕要保持向上的力量,臀部注意不要后翘。

据《生命时报》

