

齐鲁晚报大篷车进社区

主办：齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

大篷车走进家具城社区,主讲夏季养生

多数老人锻炼时间选择不正确



工作人员现场讲解夏季养生知识 本报记者 刘光斌 摄

近期淄博气候多变,天气阴晴不定,温差也较大,很容易让人患上感冒等疾病。9日,由本报和漱玉平民大药房联合举办的齐鲁晚报大篷车活动走进张店家具城社区,为社区居民带去了夏季养生专题健康讲座;同时针对春夏换季期间气候的多变,给市民讲解了一些适度、科学锻炼的建议。

本报记者 刘光斌 见习记者 唐菁

老人多不知锻炼多久为宜

体育锻炼是增强机体免疫力的首选。记者在社区调查发现,现在老年人的锻炼意识都很强,10人中会有8人坚持每天锻炼;但多是早晚出门散步,快走,或是跳一跳广场舞。

今年69岁的王女士平时血压有些高,还患有冠心病。“平常锻炼的话,只是每天早晚坚持散步2个小时左右。比较清闲的时候,每天三次往外跑,去公园里边溜达。”

62岁的刘女士是广场舞达人,“晚上7点开始一直跳到8点半,有时候还觉得跳不尽兴,就一直跳到9点多,然后再散步回家。不过可能有时候运动太剧烈,回家身体会稍有不适。”

“现在社区里大概有3600多人,其中约三分之一是中老年人。”家具城社区居委会一名工作人员介绍,散步、放风筝、打太极拳是老人们较为常见的锻炼方式。

然而很多中老年人对锻炼的时间、方式及锻炼程度都没有概念。“一般早上四五点钟就醒了,会到附近公园溜达溜达。别的运动还真不知道能做啥,也不知道怎样锻炼才合适。”经常散步的侯女士说。此外,锻炼至何种程度,广大老年人也大多不知,“我跳广场舞的时候,觉得得满头大汗才有用。但也有人认为只要疏通一下筋骨就行了。”刘女士说道。



工作人员现场为居民测量血压 本报记者 刘光斌 摄

老年人锻炼以出微汗为宜

“体育锻炼有益身体健康的观念已深入人心,但是对广大老年人来说,他们的体育锻炼有着多种限制,年龄较大,器官衰退或者有疾病在身,这都限制了老年人锻炼的方式及强度。”健康专家刘晓燕指出。古人所说的夏练三伏,对老年人是不适宜的,老年人锻炼应尽量避免剧烈活动。

“尤其冬夏,天气变化大,一旦剧烈活动,过冷或过热会造成心、脑血管压力急剧变化,易诱发心脑血管疾病。”刘晓燕介绍,老年人的体育锻炼应适度,无论是散步还是广场舞,都应当以将要出汗或有小汗为准,在不经常锻炼的情况下,尽量不要进行跑步、深蹲或爬山等剧烈运动。

有氧锻炼应尽量选在黄昏

夏天夜短,本来睡眠就少的老年人也大多选择早起,清晨锻炼是多数老年人的习惯。但是刘晓燕指出,进行较长时间的有氧锻炼,清晨反而是最不合适的时段。“多数老年人都会选择在早晨出门到公园锻炼,但是这个时间选择是错误的。早晨空气中的二氧化碳浓度较高,难以呼吸到充足的氧气。且经过夜间睡眠,人体的血液黏度比较大,因此晨练尽量以活动筋骨为目的,不要进行较长时间的锻炼。”刘晓燕认

为,老年人的有氧锻炼应尽量选择在黄昏。

“锻炼的时候,记得带上一壶水。夏季天气炎热,需要不断地少量饮水,补充流失的水分。但切忌狂饮,不仅刺激胃,而且超过1000毫升时,造成水利尿,反而促进水分的流失。”刘晓燕说,中老年人在体育锻炼时,由于体质比成年人弱,较容易出现脱水的情况。经过夜间睡眠,人体的血液黏度比较大,倘若水分流失较多的话,容易导致心血管疾病。

相关链接

夏季养生:少言少怒少欲,重清心

加强体育锻炼只是保持健康体魄的一个方面,而养生更应该根据时令的变化,随时做出改变。“一年四季都有各自的养生之道,春养肝脏、夏清心、秋润肺、冬固元,根据季节变化采取合适的养生方法,可以避免气候变化带来的不适,为下一季打好基础。”刘晓燕介绍,夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛,一切要以清心为主。

“少言、少怒、少欲,这是调解心情的基本。”刘晓燕解释说,所谓少言,并不是不说话,而尽量避免大声说话,使人中气不足;少怒意味着克

制,怒则气机不畅,出现气逆和气滞,引起心脑血管病。易发怒的人遇到不顺心的事,可有意识地转移目标,平衡稳定自己的心境,或改变一下环境,使心情冷静下来;少欲则要求人的追求从实际出发,切勿脱离主客观条件,甚至想入非非,最终因失望而痛苦。

适量的运动也可以起到“清心”作用,“老年人可以选择练太极拳、自然养生操等动静结合,刚柔相济的健身运动。不仅可以锻炼身体,令气血舒畅,还可以让人从中领悟一些清静之道。”漱玉工作人员唐小保介绍。

老年人尽量
少喝绿豆汤

夏季消暑食物,很多人认为应该多喝绿豆汤,而刘晓燕提醒,绿豆汤是夏天最重要的消暑食物,但是老年人不宜多喝,因为绿豆汤寒凉,而老年人脾胃又比较虚弱,因此尽量少喝;同时绿豆的解毒作用强,正在服药的人也不应喝绿豆汤。

夏季气温不断升高,空气湿度加大,环境的不适让许多人食欲大减。漱玉工作人员强调,饮食应以清淡为主,“清淡”实质是少用油,但绝不是不沾荤腥,夏季也应多摄入蛋白质,保证身体能量;主食要以稀为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可适当喝些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。

漱玉平民大药房的经理唐小保说:“平常许多人不爱吃苦味食物,不过它却是夏日的健康食品,苦味食物具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管作用,可以多吃些苦瓜、芹菜叶、莴笋叶等,还可以适当喝些咖啡、啤酒。”

刘晓燕说:“五脏之中心与夏相应,故夏季人们当以养心为主,有些人认为夏天吃阿胶会上火,其实夏天与少量的金银花、或凉茶等一起服用,一般不会引起上火,还能达到很好的进补效果。”

老年人锻炼
做到“五不要”

不要制定太机械太严格的锻炼时间和太高的目标。进行老年人锻炼,贵在参与,要求太高太苛刻反而流于形式,不利于强身健体。

老年人锻炼不要超过自身的承受能力。老年人的体能、素质、承受能力不可与青壮年相提并论。锻炼时一定要掌握好分寸,因人而异,一般以15-30分钟为宜。

不要随心所欲乱练一通。任何一项运动都要讲究科学性,老年人锻炼不能自己想怎么练就怎么练。如果锻炼时动作既不准确,也不科学,乱练一通,其结果往往适得其反。

不要选择过于偏僻或繁华的地点进行锻炼。老年人锻炼地宜在离家较近且附近有良好通讯、交通条件的地方,以便有事时能及时求助或报警。

不要在思想高度紧张和情绪剧烈波动时进行锻炼。



漱玉平民大药房健康知识二维码。