

慢病患者锻炼有禁忌

●金恩泽



适当的体育锻炼对增强心肺功能很有帮助，可改善生理机能，预防疾病，延缓衰老。但不合理的体育运动不仅达不到效果，还可能影响身体健康，慢病患者尤其应当注意。

心肺疾病患者：不可跑步、游泳。该类患者可进行缓和的运动，如散步、太极拳等。散步能使心肌收缩力增强，外周血管扩张，降低血压，预防肺心病。每次散步最好坚持20~60分钟，每日1~2次。太极拳对高血压、心脏病等慢病有较好的防治作用。运动量应从小到大，时间从短到长，循序渐进。患者还要记得携带急救药品，运动时最好能结伴，以防意外发生。运动过程中若出

现心慌气促、胸痛胸闷等，应立即停止运动，就地休息，服用携带的急救药物。

高血压患者：不可举重、憋气。高血压患者应避免举重、拉力器、俯卧撑等过度屏气和用力的锻炼方式。可以采取间歇走的方式锻炼。走路时注意姿势松缓，让血管放松、血压下降。步速可控制在每分钟70~90步，约每小时3~4千米的速度，持续走10分钟。之后，可逐渐加快步速或在坡地行走。另外，运动前后患者要测血压，佩戴运动心率监测设备，总运动时间控制在60分钟内，有头痛、头晕或面红症状应停止。

糖尿病患者：空腹别运动，运动带着糖。糖尿病患者可进行快慢交替步行，床上

肢体运动、太极拳等，身体较好的也可进行慢跑、跳绳、骑自行车、游泳、跳韵律操等。糖友运动最好在晚饭后2小时进行，应避免强度过高。出现血糖过高或过低，有合并糖尿病急性并发症、心率失常眼底病变等情况时，不宜运动。运动时建议携带一些饼干、糖果，如果出现心慌、头晕等低血糖症状，可立即食用。

腰椎间盘突出患者：可引体向上，不能瑜伽、倒走。身体状况好的可在单杠上做引体向上，身体素质一般的可双手握着单杠、两脚悬空吊一会儿。手累了就休息一会儿再做，一天重复多次。腰椎间盘突出患者不宜进行瑜伽、倒走、仰卧起坐、抽陀螺、乒乓球、羽毛球、网球等运动。一是因为这些运动会过度伸展，二是很多球类运动对身体移动速度要求较高，容易伤到腰部。此类患者运动时注意动作轻柔，避免颈部、腰部负重。当出现颈腰劳累、手腿发麻、行走不稳等情况，请立即休息。

退行性骨关节炎患者：不可跑步、爬楼。此类疾病常和骨质疏松症合并存在。患者需进行适度力量训练及负重有氧、柔韧性训练，如散步、瑜伽、太极拳、八段锦等。散步以没有气促、心悸为度。平时可在看电视时做一些抬腿运动，方法是腿绷直，平行上抬，目的是加强股四头肌的力量。许多老年朋友将爬山、爬楼作为每天必行的健身活动，但这两种运动会加重下肢关节软骨磨损，不适合骨关节炎患者。这类患者锻炼还要避免高强度，多留意肌肉关节疲劳甚至疼痛这些预警信号，一旦出现，停止锻炼。

多做平衡练习少摔跤

●牛东平

随着我国走入老龄化社会，老人跌倒已成为不容忽视的社会问题。跌倒的生理机制在于人体平衡能力的强弱。

平衡力是指身体不论处在何种位置，都能保持最大程度稳定的一种能力。它对于协调动作、预防意外损伤具有重要意义。平衡力差主要表现为对动作的控制力下降、活动力受限，从而增加摔倒风险，眩晕耳鸣、关节易受伤，反应能力也会下降。

专家介绍了几项改善和提高平衡力的运动，即太极拳、交谊舞、健步走和登山。

太极拳可提高中老年人的身体平衡能力，提高膝关节肌肉力量，使下肢稳定性增强，减少跌倒概率。坚持练习6个月太极拳，能显著提高中老年人的平衡力。建议一周练3次，每次半小时。

跳交谊舞能有效增强对视觉系统的刺激，同时改善前庭器官的机能，有助于提高人体的平衡机能，进而维持直立姿势的平衡，延缓老年人肌肉萎缩，增强下肢力量。建议具备交谊舞技巧的中老年人每周进行3~5次、每次30~60分钟的训练。

健步走同样能有效刺激前庭器官，提高锻炼者的静态平衡能力，对防止跌倒有积极作用。每天1~2次、每次20~30分钟的健步走非常适合中老年人。

登山时，人体需动态调整身体重心，使平衡调节机制不断处于紧张状态。这有助于减缓老年人神经系统的灵敏机能退化，确保反射弧通畅，改善和提高平衡力。建议每周登山1次，每次不超过1.5小时。最好手握登山杖，防止滑倒。登山应循序渐进，由海拔低、坡度缓的山开始登，逐渐增加高度与坡度。

练习气功、瑜伽也可通过增加下肢肌肉力量，提高手与眼的协调能力，提升视觉，增强肌、腱、关节等运动器官在不同状态时的感知能力，从而保持中老年人的平衡力。但专家提醒，平衡力训练应及早入手，如果等能力退化后再进行，恢复程度恐怕有限。

运动后 为何浑身酸痛

●王长江

运动后，你是否会感觉肌肉酸痛？专家介绍，酸痛是很正常的现象，主要原因有4点。

- 1.剧烈运动时，肌糖原分解加快，耗氧量增加，使肌肉暂时处于相对缺氧状态，此时肌糖原可经过丙酮酸转化为乳酸积存于肌肉内。
- 2.无氧运动时，葡萄糖酵解产生大量乳酸等中间代谢产物，不能通过呼吸排出，就形成了乳酸堆积。过多乳酸会使肌肉产生酸痛感，但它一般在停止运动后一两个小时能从身体里完全清除干净。
- 3.延迟性肌肉酸痛产生的原因是肌肉纤维损伤，一般在运动后24~72小时酸痛达到顶峰。
- 4.酸痛强烈可能意味着有些动作做错，或是运动量过度，还有可能是某方面的训练水平下降，又或是肌肉离心收缩较多。



剧烈运动后，建议通过几种方法缓解全身酸痛。

- 1.适当休息。酸痛感强烈时，应适当休息（静坐或半卧）。休息能慢慢促进血液循环，加速代谢产物排出，增进酸痛部位营养供给与修复。
- 2.前期冷敷。大重量训练后，可用冰袋冷敷训练目标肌肉，一般冷敷10~15分钟。冰袋与皮肤间应隔层衣物或毛巾，防止冻伤皮肤。
- 3.伸展练习。静态伸展可促进肌肉放松和拮抗肌的缓解。对酸痛局部进行静态牵张练习，保持伸展状态2分钟，然后休息1分钟，重复进行，每天做几次有助缓解酸痛、痉挛。
- 4.补充营养。锻炼后2小时内摄入碳水化合物有利于恢复肌糖原水平，所以，训练后应在2小时内进餐。一般性健身训练不必吃补剂。
- 5.拍打按摩。对酸痛部位进行拍打按摩，可促进血液循环。拍打时不可用力过猛，用手一点一点轻轻按摩，来回循环10分钟左右。
- 6.充足睡眠。睡眠时身体以同化作用为主，肌肉修复很大程度上都在睡眠过程中完成。每天要保证7~8小时高质量睡眠，睡前不要长时间看电视、玩手机、喝咖啡等。

举哑铃下蹲能壮骨

●屈臣氏

有人年纪轻轻，已经骨质疏松，原因就是太“宅”了，运动过少。规律运动是强健骨骼非常好的方式，但要选择合适的运动才能增加骨密度和骨强度。

一般来说，负重运动让骨骼及肌肉承受一定重量，对增加骨密度和骨强度效果较好。例如，举哑铃下蹲就是不错的养骨运动，各个年龄段皆可进行，只需自己选择合适重量的哑铃，慢蹲快起，量力而行。

骨骼要强健，还要走出去沐浴阳光。因此，户外运动，壮骨效果更好。晒太阳能促进人体维生素D的合成，从而增加钙的吸收和

利用。打篮球、踢足球、打羽毛球等球类运动，属于冲击性的运动，比跑步更利于骨骼健康。散步对增加骨密度和骨强度的效果不太明显，可选择快步走，让身体处于高能耗的紧张状态。选对运动，还要规律进行才行，不能“三天打鱼，两天晒网”。建议每次运动20~60分钟，每周至少3次，起码达到微微出汗的程度。

值得提醒的是，老人进行冲击性的运动易跌倒，因此进行球类运动存在一定风险。最好选择在户外打太极拳、举哑铃。此外，老人也不要大清早起床就运动，尤其要避免空腹锻炼，否则易引起低血糖。



有氧运动半年 大脑年轻9岁

●夏普

美国杜克大学的一项新研究表明，老年人坚持一段时期有氧运动，就可以改善年龄增长导致的思考能力下降问题，提高执行能力，使大脑变得年轻。

研究人员把160位80~90岁心血管病患者分成4组，第一组减少盐分、脂肪和糖分，并增加蔬菜和水果摄入量；第二组执行运动计划，前3个月，每周在健身房进行3次步行或骑自行车的有氧运动，后3个月在家中完成运动；第三组尝试每周3次有氧运动和健康饮食叠加计划；第四组只接受心血管疾病防控措施建议，并不改变饮食和运动习惯。在试验开始前和结束后，研究人员分别对4组参试者进行认知力测试、体力检测以及血压和血糖值测定。结果显示，有氧运动组比不运动组完成某项任务的执行能力大有提高，健康饮食组与不运动组思考能力无明显差异。而有氧运动和健康饮食叠加组在执行能力和思考能力的测试中得分最高，他们的大脑年龄平均比实际年轻了9岁左右。

研究人员表示，每周坚持3次有氧运动对大脑健康极为有益，如果这一锻炼习惯持续18个月，对执行能力、思考能力和记忆力都有好处。



六种错误锻炼 加速衰老

●蔡利超

积极锻炼，对健康非常有益。但不正确的方式反而加速人体老化，尤其以下几种要尽量避免。

错误1：锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩，但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量，造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合，会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱，每周至少要休息1天。

错误2：身体姿势差。不良姿势会破坏脊柱，让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势，你需在专业教练指导下健身，他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误3：只做有氧运动。虽然不少人在坚持锻炼，但他们只进行有氧运动。其实，力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量，而且有助于保持肌肉重量，让人看起来年轻。

错误4：忽视盆底肌。当你锻炼时，盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位，但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福，以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致，你可每天做3次凯格尔运动（提肛锻炼），每次做3组，每组10次。

错误5：忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示，从事高强度间歇式锻炼的老人，线粒体性能提高了69%，这有助于改善胰岛素的敏感性，降低患糖尿病的风险。因此，每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误6：从不减压。练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽，你也可尝试用冥想来减轻压力和焦虑。