

节饮自然脾健，少餐必定神安。  
——《续附·养生要诀》

# 老人夏天锻炼“五不宜”

□记者 江锐

今年67岁的刘高富，住在合肥市宁国新村。这些年来，每天一大早去家附近的包河公园晨练，已经成为他“雷打不动”的生活习惯。夏天到了，许多老年人积极健身锻炼，以达到强身健体、祛病延年的目的。但是由于夏季独有的特点，若方法不当，不但难以达到健身目的，反而会有害健康。那么老年人夏天锻炼身体需要注意什么？近日，市场星报记者采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



陈炜介绍，高温天气坚持运动可维持既往锻炼的效果，使身体更加健康。夏天经常锻炼的人比不坚持锻炼的人的心脏功能、肺活量、消化功能都好，而且发病率也较低。通过运动能增进人体新陈代谢的机能，日光还可以增加皮肤合成维生素D，增强人体对钙及磷的吸收，从而强健骨骼，防止中老年骨质疏松症的发生。

在这里，陈炜给老年人夏天锻炼开出了五个“不宜”的健身“秘籍”。

## 不宜“迟”

俗话说：“一日之计在于晨”。夏日的清晨，空气清新，气候凉爽，尤其是太阳出来前，是锻炼的黄金时间，故而应选择此时锻炼身体为佳。应避免在中午或下午锻炼，因这时暑热湿盛，骄阳似火，容易引起中暑或其他意外。

## 不宜“空”

夏季天气炎热，锻炼时，人体出汗多，水分消耗大，因此要及时补充足量的水分和盐分，以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前，最好适量喝些淡盐水或绿豆汤等，不仅可以补充水分，还有利于清热解暑。

## 不宜“露”

锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带，不宜在日光照射下锻炼，更不宜赤膊露体锻炼。当感到太热出汗时，可适当减小运动强度，放慢速度或休息一下，千万不可脱掉衣服，让凉风直吹身体；否则极易遭致风邪侵袭而患病。

## 不宜“激”

老年人对高温环境适应性差，耐受力弱，运动时一定要量力而行，循序渐进，以舒适为宜，不可逞强，不宜激烈和持久。一般宜做些舒缓的活动，如散步、打太极拳、做广播操等。实践证明，激烈的运动不仅会消耗大量的体力、精力，而且极易诱发心脑血管疾病。

## 不宜“急”

即不要做无准备活动的锻炼。因老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，故锻炼前应先活动一下躯体，扭扭腰，抬抬腿，放松肌肉，活动关节，以提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而引发意外损伤。

## 毛巾健身 居家锻炼好帮手

许多人都有毛巾，甚至于由于需要有不一条的毛巾。而毛巾对于我们而言不仅具有清洁的作用，对于不爱外出运动的人士而言更是运动的好帮手。

1、将毛巾穿过哑铃把手，毛巾对折，用一只手握住毛巾头，做单臂肱二头肌弯举动作。该动作相当于延伸了哑铃的把手距离，需要调动更多的肌群反应对延长的力臂。6次为1组，每侧手臂3组为佳。

2、坐姿，并双腿前曲坐在地板上，两脚并拢，毛巾绕在脚上，双手握住毛巾两边，慢慢将身体向前延伸。这个动作可以伸展背部及大腿后侧肌肉。

3、立姿，大腿前侧伸展 右手扶墙壁，毛巾绕在左脚脚踝，用左手抓着毛巾末端，膝盖弯曲，伸展大腿前侧肌肉。

4、将毛巾绕在脚掌前端，用力向小腿骨前侧方向施压，可伸展小腿后侧肌肉。

5、左手向上举，弯曲手肘置于后方；右手向下背后伸去，双手抓住毛巾两端，慢慢将毛巾的两端卷起，使两手一点点靠近，越近越好，这是伸展上肢肌群的动作。然后再上下换手用同样方法。

6、站立双脚与肩同宽，双手握毛巾，平举做转身动作，使腰部肌肉得到充分的伸展。

7、把毛巾悬挂在单杠上，双手各自紧紧握住毛巾一端，做引体向上动作。强化手臂握力，发达前臂肌群，使手臂体验从未有过的负重感。

5次为1组，4组为佳。对于每个动作都应在进行到动作顶端时，保持1秒收缩。这种方法能加速肌肉疲惫，更好地刺激臂部肌肉生长。 王雅

## 快走可使超重者少吃甜食

一项小规模的研究显示，持续快步走15分钟，有助于超重者暂时减少想吃高热量食物或甜食的欲望。

奥地利因斯布鲁克大学的研究人员对47名、平均年龄为28岁的超重者进行了研究。研究人员详细了解了在跑步机上持续快步走15分钟对他们想吃甜食欲望的影响。参加试验者在研究开始前3天不能食用任何甜食；要节食，除普通水外不能饮用其他饮料，并在测试前两小时不运动。在运动期间，试验者先在跑步机上慢走热身两分钟，然后以能追上公交车的速度快步走15分钟，但不至于喘不上气。其他试验者则作为参照物，要在椅子上静坐15分钟。运动或静坐后，两组人员都要再静坐5分钟。然后，他们接受一项电脑测试，进而增加生理上的刺激和压力。接下来，他们必须打开一颗糖果的包装纸，并把糖果拿在手中，不能食用。

在整个过程中，研究人员7次访问试验者他们想进食的欲望，以及对外界刺激和压力的感觉。那些运动的人在试验进行到一半以及直到最后，对甜食的欲望明显要比没有运动的人低，甚至在打开糖果包装并将糖果拿在手中时，运动过的人想吃甜食的欲望明显也比静坐的人低。

研究人员指出，运动可改善情绪，因此运动有助于降低因情绪原因而想进食的欲望。同时，少量运动可刺激新陈代谢，使大脑补充更多血糖，进而减少想吃甜食的欲望。 曹淑芬

## 腰肌劳损自我保健有方法

1、热敷或理疗：患者每天晚上可用热水袋在疼痛部位热敷，也可用麸皮1.5公斤，在铁锅内炒糊后，再加食醋0.25公斤快速搅拌均匀后，装入自制布袋内，然后放置在腰痛部位用被子盖好保暖热敷。

2、腰背部叩击按摩：患者采用端坐位，先用左手握空拳，用左拳在左侧腰部自上而下。轻轻叩击10分钟后，再用左手掌上下按摩或揉搓5分钟左右，一日两次。然后反过来用右手同左手运动法，以自己感到按摩区有灼热感为宜。

3、俯卧保健法：患者采取俯卧位，将双上肢反放在背后，然后用力将头胸部和双腿用力挺起离开床面，使身体呈反弓状，坚持至稍感疲劳为止。依此法反复锻炼10分钟左右，每天早晚各一次。

4、腰肌锻炼保健法：患者取仰卧位，首先双脚、双肘和头部五点支撑于床上，将腰、背、臀和下肢用力挺起稍离开床面，维持感到疲劳时，再恢复平静的仰卧位休息。按此法反复进行10分钟左右，每天早晚各锻炼一次。 贾婷

## 描绘孩子心中的天空， 呵护儿童肺部健康



为了庆祝一年一度的六一儿童节，广州白云山潘高寿药业股份有限公司携手合肥市明发广场幼儿园联合举办一场主题为“描绘孩子心中的天空，呵护儿童肺部健康”的儿童巨幅绘画创作活动，活动不仅得到学校和家长的一致好评，参与的学生也同样热情高涨乐在其中。

活动中孩子们天马行空发挥创造性描绘心中的理想天空，看孩子们理想的天空或艳阳高照，或月明星稀，或彩云朵朵，或宇宙飞船一览无遗……，孩子们说，空气应该是最纯净的，白天蓝天白云，阳光明媚，夜晚月光皎洁，繁星璀璨。

在这次绘画创作活动中，除了绘画环节外，白云山潘高寿绿肺志愿者们还给孩子们科普了雾霾的来源以及对人类造成的影响等知识。据统计，一个成年人每天呼吸2万多吨，吸入超过20吨的空气，当空气质量不断下降的时候，肺成为了最受伤的人体器官。

这次活动的主办方白云山潘高寿绿肺志愿者负责人表示：现在的空气污染问题越来越严重，大气雾霾不仅影响环境，更危及人们的肺部健康，本次活动旨在透过孩子心中的天空，唤醒全社会对大气环境污染问题的重视，关注人类的呼吸健康，特别是关注儿童的肺部健康。

2013年，白云山潘高寿就已经瞄准当下大热的话题“PM2.5”，携手复旦大学公共卫生学院完成了国内首个PM2.5伤害防治研究项目，通过动物活体实验研究发现潘高寿治咳川贝枇杷露和蜜炼川贝枇杷膏可抑制炎症因子与各种细胞内容物的分泌，促进细胞的愈合与生长，有效清除肺部垃圾，保护肺部组织，减少肺损伤。这一实验为对PM2.5伤害的防护与治疗课题打开突破和个人养肺“抗霾”提供了可靠的参考。

“在护肺宣传方面，白云山潘高寿在全国各地举办多场包括这次在内的以绿肺健康为主题的公益活动，希望通过这一系列举措帮助更多的人树立肺部健康意识，构建呼吸的健康防线。”白云山潘高寿董事长总经理杨东升先生如是说。

随着雾霾对人体的危害被越来越多的人所重视，防霾对策也层出不穷。作为百年老字号的中药企业，潘高寿向社会发出倡议，中药应在防霾抗霾中发挥其特有的作用。2013年4月，潘高寿成立了国内首个专门用于资助PM2.5伤害防治的基金——广药潘高寿“绿肺基金”，用于资助PM2.5伤害防治研究项目，以及支持与举办与PM2.5伤害相关的公益活动，来持续推动全社会的PM2.5伤害防治工作。