

秋高气爽，国庆小长假“动起来”

记者 江锐

国庆小长假就要到来，秋高气爽，正是出游的好时节。然而，随着出行的人流量增大，不可避免会遇到交通拥堵、景区人山人海的状况，并且因为新冠肺炎疫情的原因，很多地区也发布了出行限制，号召就地过节。其实，国庆小长假亲友聚会、外出游玩之外，运动锻炼也是很多人的选择。

这些项目适合国庆锻炼

立秋过后早晚天气逐渐凉爽，正适合运动健身。那么，国庆节小长假适合什么样的体育锻炼呢？锻炼要注意些什么？记者近日采访了省国民体质监测中心主任陈炜。

下面，陈炜推荐几项适合秋天锻炼的运动。

室外散步。秋季，散步最好在傍晚进行。散步时必须有一定的速度，一般人每分钟可以走80~100步左右，时间以半个小时左右为宜。

快走和慢跑。进行这两项运动时应穿有弹性的运动鞋，抬头挺胸，每天或隔日活动30分钟左右。建议腰椎术后患者快步行走，腰肌劳损等退行性腰椎病患者活动时间应有所限制，一旦发生腰痛症状应立即停止活动。

打太极拳。常打太极拳能够强筋骨、利关节、益气、养神、通经脉、行气血，对很多系统的慢性疾病有辅助治疗的作用。常练可以祛病强身。

气功。气功不仅对一般的老年体弱者有增强体质的作用，而且对高血压、溃疡病和神经衰弱等疾病的患者也有良好的治疗作用。

广播体操。老年人做操应与年轻人有些差别，即在开

始练习时不要一下子连贯地做下来，可分节进行，待锻炼一段时间后连贯地练习。同时，重复次数也应逐渐增加。

健身球。健身球有山核桃的、象牙的，也有玉石的或不锈钢的。老年人漫步街头，或乘凉聊天时，单手甚至双手练着健身球，潇洒自如，悠闲安逸，堪称一景。

传球运动。需三人以上，由慢渐快地传球，可以锻炼对外界事物的反应能力，要求每日10~15分钟。

骑自行车。骑车时车座尽量降低，把手高一点。骑车对腰椎管狭窄患者最有利，它可以增加腰椎管宽度和腰椎柔韧性，每天坚持30分钟左右为宜。

登山运动。登山可锻炼大腿肌肉和腰肌力量，但过度劳累会增加腰椎负担。登山时应尽量避免斜坡角度大的山路，不应背着重物登山。登山时有意让腹部用力，膝关节稍微屈曲。

羽毛球。对老年人和体弱者而言，羽毛球活动可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20~30分钟为宜，达到出汗、弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。



国庆健身这些需要注意

1. 注意衣着防止感冒

进入秋季，清晨气温开始有些低，锻炼时一般出汗较多，稍不注意就会受凉感冒。所以，不能一起床就穿着单衣到户外去活动，而要给身体一个适应的时间。

2. 及时补水防止秋燥

秋天气候干燥，温度也降低不少，人体内易积一些燥热，而且秋季空气中湿度减少，易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以，运动后一定要多喝水，多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等食物。

3. 做好准备防止拉伤

对于任何一种运动来说，准备活动都是必须的，因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，严重影响日常的生活，锻炼反而成了一种伤害。

4. 循序渐进切忌过猛

有的人觉得运动量大身体才能练好，其实不然，运动跟吃饭睡觉一样，都是适度才好。从中医理论讲，秋天是一个人的精气都处于收敛内养的阶段，运动应顺应这一原则，运动量应由小到大，循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，这就是效果好的标准。

5. 运动保护预防损伤

肌肉和韧带在秋季气温开始下降的环境中易反射性地引起血管收缩，关节生理活动度减小，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节运动损伤。因此，每次运动中要注意运动的方法，除了做好充分的准备活动外，运动的幅度、强度都要重视，不要勉强自己做一些较高难度的动作。

知“帕”不怕，告别抖僵慢

帕金森病(PD)是一种常见的神经系统退行性疾病，它的主要病变部位是在脑的黑质，除此之外病变范围并不限于黑质，可能脑皮层也会累及到，主要影响中老年人，多在60岁以后发病，男性稍多于女性。PD作为一种低病死率、高致残率的中枢神经系统病变，其带来的经济、社会负担引起社会各界的关注。

帕金森有什么临床表现？

帕金森病隐匿起病，逐渐进展。首发症状通常是一侧肢体的震颤或活动笨拙，进而累及对侧肢体。临床主要表现为运动症状和非运动症状。运动症状为静止性震颤、肌强直、运动迟缓、姿势步态不稳等四大主征。非运动症状非常多，且常常早于运动症状而发生，如抑郁焦虑、便秘、失眠、嗅觉减退等。

得了帕金森病马上就会生活不能自理吗？

帕金森病是单向病程，不能治愈但可以通过积极规范的治疗控制症状，延缓疾病的进展，改善生活质量。所以帕金森病要争取早期发现、早期治疗。

有些人担心药物不良反应或者害怕以后病情加重后药物治疗效果不好，不愿意治疗，错过了最佳的治疗时机，导致了病情的快速进展。

预防帕金森病有妙招

1.适当体育运动及脑力活动不但有益身心还能延缓脑神经组织衰老；2.发现老年人有手抖、动作迟缓等帕金森病先兆时，及时送医就诊；3.避免或减少接触对人体神经系统有毒的物质；4.避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物；5.认真治疗高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病。

帕金森可以预防吗？

帕金森是否可以预防，首先要从分析帕金森病的病因去寻找答案。

帕金森病发病原因很复杂，首先衰老是很大的因素，是没有办法预防的。第二是环境因素，这个特别重要，有许多四十岁左右的就诊患者的特定因素有：长期接触化学制剂，经常染发，油漆接触得比较多，年轻的时候有过一氧化碳中毒，当时没有症状多年后发现帕金森的表现；避免长期接触环境中的农药、杀虫剂、重金属锰等。在日常生活中避免精神压力过大、用脑过多；避免用铝锅炒菜；经常锻炼、饮食清淡、喝绿茶对预防帕金森病有效。

这些因素是可以干预，也就是可以预防的。还有一些是遗传因素，比如5%-10%有家族遗传史，特别是年轻患者往往有家族史，对于这部分人可以早期基因检测明确有无致病基因突变携带或多个风险易感变异携带，再通过控制潜在的危险因素和强化相关的保护因素，从而降低帕金森病的发生风险，或推迟帕金森病的发病时间。

最新的研究也发现，抑郁可能是帕金森病的前驱表现，也是帕金森病的危险因素。人的一生肯定有很多不如意，一个意外的打击，有些人能坦然面对，有些人出现抑郁。抑郁的发生、发展与神经递质(五羟色胺等)改变有关，多巴胺的

水平也会受到影响。当然，也有部分患者诊断为帕金森病后出现抑郁情绪。避免危险因素，增加保护因素，提高机体的抗压力、抗打击能力，是预防帕金森病的第一步。

哪些保护性因素可以预防或推迟发病？

目前研究发现可以降低帕金森病发生风险的保护性因素有：

1.体育锻炼。体育锻炼对于降低帕金森病的发生风险是比较肯定的因素。

2.吸烟。有研究证实吸烟可以减少帕金森病的发生风险，烟草降低帕金森病风险可能是因为烟草中尼古丁有神经保护作用所致，也可能与吸烟抑制人脑中单胺氧化酶B(MAO-B)活性有关，或者与吸烟改变了肠道中的微生物成分从而降低肠道炎症有关。

3.咖啡、咖啡因和茶。有研究证实饮用咖啡、咖啡因和茶可降低帕金森病的发病风险，而且这种保护作用在男性中更明显。

4.相关药物。一些研究认为布洛芬、他汀类可降低帕金森病风险。

帕金森家属应该怎么做？

首先得给病人树立对这个病的正确认识。帕金森病是一个慢性病，需要长期、规范的治疗；既然是慢性病，那么物理治疗、药物治疗、手术治疗、心理治疗需要贯穿于整个疾病的管理过程当中。对于早期症状很轻的患者，推荐运动康复治疗、结合生活方式改变和社会接触来观察病情进展。对于正在工作的中青年，考虑对其工作状态的影响，倾向于选择多巴胺类的药物，而对于老年人，建议根据伴发疾病选择用药，更要关注家属照护的情况，比如陪伴患者参加户外活动、理解患者的需求、改变家居环境防止患者跌倒等。早期的患者生活能够自理，但是多数患者存在焦虑、抑郁情况，家人应多关心、鼓励患者积极面对疾病，积极规范治疗疾病，积极锻炼，年轻患者尽量回归工作岗位。对于中晚期患者除了在精神上给予他们鼓励和支持外，还要从以下的一些生活细节上来提高患者生活质量：

1.穿着：为患者选择容易穿脱的粘扣衣服及开襟在前、不必套头的宽松的衣物，尽量避免细小的纽扣。让患者尽量穿不用系鞋带的鞋子，鞋底要防滑，不要选择橡胶或是生胶底的鞋子，因为鞋子抓地时，可能会让患者向前摔倒。

2.洗浴：洗澡间的门要朝外推开，方便患者出来。在浴盆内或是淋浴池板上铺上一层防滑橡胶垫防止病人摔倒。使用帕金森患者方便抓握的特制牙刷，纸质或塑料牙刷。

3.饮食：可以使用为帕金森患者特制的筷子、勺子、碗。帕金森是个消耗性疾病，饮食上要加强营养；在每天饮食中增加纤维性物质如蔬菜、水果预防便秘。鸡蛋、肉等高蛋白食物最好晚上吃，以免影响药物疗效。

4.运动：鼓励运动，如打太极、慢走弯曲的石子路等，家人要在旁边保护，无法独立运动时家人要协助运动锻炼，如按摩、被动运动肢体等。

5.起居：患者要坐较硬的沙发，椅子要有牢固的靠背和能帮助起身的扶手；房间内不要有地毯或垫子，防止绊倒，卫生间地板要防滑地砖，墙壁上安装把手。

帕金森病的三大误区要避开：

1.早期诊断不要妄下结论。帕金森病早期与很多疾病的症状表现都很类似，容易误诊。家人或者患者自己不能仅凭症状就妄下结论。尤其是在患者发病前一两年时间里，更不容易区分。

在此提醒读者，震颤、僵直、运动迟缓、姿势或步态异常是帕金森病的四大主要症状，此外还伴有一些诸如睡眠障碍、精神异常、感觉障碍和自主神经功能障碍等非运动症状。在日常的生活和工作中，如果发现自己或家人动作有些变慢或迟钝，甚至有走路拖步的现象，应尽快到医院进行进一步确诊。

2.拖延用药不可取。帕金森病患者在面对治疗时常常会误入两种极端。有些患者被确诊为帕金森病后，不愿意及时吃药，主观上认为拖延用药时间可以延缓药物的耐药性。他们顾虑的是，如果早用药出现耐药情况，后期就没有其他治疗办法了。

3.帕金森病在早期、中期时吃药效果较好，如果不去吃药，但病情还是照常发展，到晚期，再去吃药，效果也不好了。自行加药隐患多。另一种极端的患者则是一心求快，拼命吃药，只要感觉自己症状加重便自行加药。初期僵硬、迟缓等症会有所改善，但不久就会由不动变为多动的异动症，还会伴随出现低血压、幻觉等副作用，导致远期治疗效果越来越差，出现难以为继的局面。

如何做好安全护理？

(1)预防跌倒坠床，意外受伤：
a.保持环境清洁宽敞，在患者必经路上避免障碍物，因患者在慌张步态中转弯避让较困难，指导患者有利于移动身体的方法。b.行走起动和终止给予协助，防止跌倒。c.指导家属及陪护高度参与到患者安全及生活中来，并对其进行心理指导，避免加重家属及陪护不耐烦、沮丧等心情。d.做好健康宣教：体位不稳者不要独自外出，需有家人的陪同，以防跌倒、摔伤等意外的发生。

(2)生活安全预防：尽量不让患者自己倒开水、使用烧水壶等，使用的餐具和洗漱用品尽量选取不锈钢、塑料等材质，避免陶瓷、玻璃等用具的使用。

(3)康复锻炼：可以根据不同的行动障碍进行相应的康复或运动训练。如健身操、太极拳、慢跑等运动；进行语言障碍训练、步态训练、姿势平衡训练等。

在此，特别提示广大帕友们，选择运动方式和运动量量力而行，要充分考虑具体病情的轻重和发病阶段，防止跌倒等意外发生，日常需配合均衡饮食，养成良好的生活习惯，乐享健康生活。

牛晓静(作者系临泉县人民医院职工)

本文不代表本报观点