

老年人养生一得

家有老人是个福



老人多玩玩传球

球的重量要轻最好是彩球或皮球

抗衰老有了运动处方。据报道,日本东京医科大学研究发现,经常按照“抗衰老运动处方”锻炼的70~80岁的老年人,其机体敏感性、运动反应能力、躯干柔软性等差不多和60岁的人相仿。

在这个“抗衰老运动处方”中,除了大家比较熟悉的广播体操、排球运动、步行外,还多了一项传球运动。

“传球运动很适合老年人,一是安全、二是运动量不大、三是身心都会受益,但很可惜没有在老年人中推广和流行。”

北京市科学健身讲师团讲师陈志刚不无遗憾地说。

传球运动不受时间限制,只要约上三五个好友围成一圈即可相互传球,在此过程中需要眼睛判断传球的方向、腿脚配合移动以及双手接球等,这一系列活动同时锻炼了关节、肌肉,促进了血液循环以及神经系统的协调性,进而可防止衰老、老年痴呆等神经系统病变。另外,大脑对肌肉的控制性越强,神经系统衰退速度就越慢。

怎么传球更有乐趣? 陈志

刚推荐了两种方式:一是站成一圈从左到右,或是从右到左依次传球,速度由慢变快,每天锻炼10~15分钟。因速度比较慢,可选用稍大一些的篮球、足球或排球传。若感觉比较枯燥,还可以随时变一下花样,比如在球到手后可先在手掌中一转再传给下一个人。

另一种是通过空中抛球的形式来传球,这时球不能太重,形状可如篮球、排球大小,但重量一定要轻,最好是彩球或皮球。

据《健康时报》

逞强的老人易受伤

带老人出行最好一起行动

有些老人,不是不懂得健康知识和防范措施,而是秉性爱逞强,结果,一个小诱因就导致了旧病复发或严重的意外伤害。为此,我建议,做儿女的,要孝敬老人,比如送礼物给老人,或者带老人度假,之前,就要充分了解老人的性格,这同样是预防意外伤害的小窍门。

镜头1.一位孝顺儿子,为七旬老母亲买了一大盆杜鹃花,花煞是漂亮,嫁接出四五种颜色,就放在客厅里。老人想放在阳台,儿子和母亲说,自己先去订餐,回来再帮她搬。结果逞强的老人自己动手搬,一下子腰就动不了了。经过检查,原来

是骨质疏松导致的骨折。

建议:给老人买东西,一定要从老人的角度看。就拿送花来说,一小盆花、一小缸金鱼,既能代表心意,又便于老人搬动,挺好。爱逞强的老人心里永远有挑战意识,大件物品无疑是伤腰的重磅炸弹。

镜头2.一位白领趁着过节放假,带着母亲去度假村玩。母亲看着健身房里一些设备很感兴趣,决定去练习一下,小两口让老人在这里练,他们一边泡温泉去了。不一会儿,儿子接到健身房打来的电话,老母亲的腰动不了了。原来,老人在练习一种抻拉健身器时,造成肌肉

拉伤。

建议:成年人带儿童出来玩,一般都很注意,哪些健身设施不适合孩子。其实老人是另外一种意义上的“小孩”,爱逞强的老人可能随时随地尝试新事物,所以,不要让他们去尝试一些健身设备。

比如一种抻拉的健身器,反复地屈伸腰部,老年人不适合进行局部关节肌肉多次重复运动,容易造成损伤。所以,最安全的做法是不要让老人去健身房等可能带来健康风险的地方,带老人出行,最好和老人在一起活动。

据《健康时报》

关节疼痛改改走路姿势

局部压痛时及时就诊

对于老年退行性关节炎所致的膝关节痛,可以稍微改变一下走路姿势,就能缓解疼痛症状。

几年前,我在上下楼和蹲下再站起来时,发现膝关节痛,左边稍微明显一些,后来症状时轻时重。

大夫说,我得的是老年退行性关节炎,主要是关节软骨退化、磨损了,引起关节边缘的

骨质增生和肥大。大夫还建议我稍稍改变走路姿势,让脚部受力的方向变一变,就能改变关节面磨损的角度。

这让我感到很新鲜,于是,我观察自己的鞋,发现后跟的地方总是外侧磨的厉害,内侧相对轻一些,这可能跟我走路有点儿外八字有关。

我开始按照大夫指点的方法,试着自我矫正,平时走路时

有意识地扳扳姿势,两脚直着伸向正前方,两膝也就顺势靠拢一些。经过较长时间的努力,真的感觉膝关节疼痛好多了。

当然,这只是一种辅助的治疗手段。还要加强适当的体育锻炼,积极减肥,尽量减轻关节的负担,注意避免风寒和潮湿,积极配合理疗按摩等。必要时服用药物,局部压痛明显时及时就诊。

据《健康时报》

给空巢老人做张名片

我的老邻居郑大嫂今年73岁,以前经常一个人到两公里外的菜市场去买菜。几个月前的一天早晨,下着雨,她找不到家了,好不容易碰上了一个熟人,才帮她找到家。后来,她又有几次找不到家,吓得她不敢出门了。

她来我家串门时,说到了这个情况,我很关心。如果是偶尔在雨中因为参照物模糊或者天黑时找不到家,还有情有可原,但多次发生,很可能是老年痴呆症。郑大嫂有高血压、动脉硬化,可能属于老年痴呆症早期症状的表现,即视空间定向障碍。

郑大嫂不识字,儿女都不在身边,我灵机一动,给她做了张名片。我找来一张硬纸片,把她的基本情况写上面,包括姓名、年龄、住址,以及她女儿的工作单位、住址、电话,最后又加上了我们小区的居委会电话和辖区派出所电话。我让她随身携带。

后来,我得知附近还有一位孤老太太也需要帮助,就牵线搭桥,让她们成为好朋友和买菜的好搭档。这张名片,也就成了她们共同的“护身符”。

据《健康时报》

帮老人改旧习有窍门

婆婆舍不得扔剩饭,剩菜汤可以用来下面条、烩米饭,米饭馒头可以吃一周。在外聚餐,饭菜剩下了她指挥着全家打包。

有几次,我们趁她上卫生间时请服务员迅速清扫饭桌,婆婆回来后生气地不停嘟囔:“才吃了几天饱饭就这么浪费,农民种粮种菜多不容易啊。”儿女们试图给她讲道理,但她仍然我行我素。为了帮助老人改掉旧习,我摸索出四点经验。

换个小冰箱。以此强行减少剩菜剩饭贮存的空间,说服老人常买新鲜食品,指导老人健康饮食。

清理冰箱别手软。若过节时老人收到别人赠送的很多食品,儿女节后就要加大看老人的频率,第一件事就是检查冰箱,及时清除过期食品。这件事要背着老人去做,儿媳和老人聊天,儿子去处理冰箱。对老人确实吃不完又不过期的食品,可以每次探望时带走一些。

外出就餐点菜量小些。最晚在点菜前,咨询一下菜品的分量,免得等菜上桌才惊讶吃不完。如果剩个菜底,让老公夹到他的盘子里,这样再扔就合情合理了。

据《健康时报》

聪明老人是夸出来的

朋友的父亲刚刚退休,记忆力每况愈下,精神也不好,动不动就发脾气。有一天,我去他家,发现客厅挂着一个大相框,有一幅是在天安门照的,共有五个人,胸前都戴着大红花。朋友说,最边上的那个高大、英俊、帅气的青年就是他父亲。

我对朋友的父亲说:“伯父,您真帅!在天安门前照的,还戴着大红花,您一定是劳模。”老人高兴地回答:“那是1972年,单位组织我们省级劳模到北京旅游,在天安门留了影。”老人又抱出一大本相册让我翻看,每看一张照片我就夸他几句,老人高兴得合不拢嘴。事后,朋友说:“今天我爸精神特好,说话思路很清晰,看来,老人也得夸夸,越夸越聪明。”

(王伟锋)

打太极拳运动别过量

四年前,我每天早晨、下午和晚上打三次太极拳,每次打一个多小时,一天在5个小时以上。过了一段时间,感觉有些腰酸乏力,早晨也不能恢复。体检时发现总胆固醇、甘油三酯等指标低于正常标准。

大夫告诉我,我是运动过量了。因为太极拳的活动量大小,与打拳的架势高低有密切关系,不能单纯以时间的长短来衡量。我打拳采取低架势,一般打3套拳就微微出汗,打上七八套大汗淋漓。而有些拳友采取高架势,打七八套拳才微微出汗。

于是,我及时调整,使锻炼总量控制在两个半小时之内。3年过去了,我的身体有了明显的好转,精力体力充沛。体检各项指标恢复到正常范围。

(孟宪田)

老年抑郁常游泳可预防

游泳是适合老年人的耐力性运动项目,慢速游泳除了有保护关节、锻炼肌肉的作用,还可预防老年抑郁症。

老人游泳时,身体呈水平状态,各关节承受的压力和拉力比起跑步等运动要小得多,减少了老年人受伤的可能性。游泳时水流对全身体表的摩擦和冲击,会形成自然的抚摸和按压,不仅使全身肌肉得到放松,还会使人心旷神怡,陶醉在大自然的怀抱中,得到充分的休息,对改善老年人单调的心理环境,防治老年性抑郁症有帮助。

(徐勇灵)