

冬练三九 老人别盲目锻炼



(CFP)

“冬天动一动，少闹一场病。”冬季坚持适度运动，能增强抗寒能力、促进血液循环，还能改善情绪。但对中老年人来说，冬季气温低，血管收缩能力、肌肉韧带弹性变差，盲目锻炼不仅达不到健身效果，还可能增加运动损伤、心脑血管意外等风险。老人要留心以下冬季运动中的“忌讳”，尽量远离。

生活资讯

枸杞这样吃 养生效果佳

现代医学认为，枸杞具有清除自由基、抗氧化功能，能够起到增强免疫力、延缓衰老的滋补作用，被誉为“花青素之王”“滋补软黄金”。

中医认为，枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效。红枸杞是“大众补气良品”，黑枸杞是“熬夜抗衰优选”。

冲泡食用：3—5克黑枸杞，用温开水冲泡。由于黑枸杞中的花青素不耐热，高温泡水会被破坏，如果平时想泡水喝，水温控制在40℃以下。

嚼服：每天3—5克黑枸杞，直接嚼服。

煲汤：炖肉或做汤时加入适量黑枸杞，不仅色、香、味俱全，还有食疗养生的功效。

黑红枣暖身茶：黑枸杞、红枸杞、生姜、红枣泡水喝，是驱寒暖身，滋养肝肾的“冬季标配”。

黑枸杞协同增效，滋阴与补气并行；生姜、红枣温通血脉，驱散寒气，既改善手脚冰凉，又从根本上滋养肝肾，达到“养元”的目的。

适用人群：畏寒怕冷、手脚冰凉、气血不足、月经失调、易疲劳的群体，尤其适合冬季手脚不温、面色苍白者。

黑枸杞避免与桂圆、红参等烈性温补食材同食，健康人群每日食用不超过10克，避免长期过量，否则可能上火，出现咽喉肿痛、牙龈红肿、口干舌燥、食欲不振等症。

感冒发烧、体内有炎症者不宜食用，以免加重症状。肺热患者禁止食用，否则可能导致咳嗽、咳痰、气喘等症状加重。脾胃虚寒、易腹泻者需适量，避免加剧不适。糖尿病患者建议少量食用或遵医嘱。

(央视)

A 忌空腹运动

65岁的赵叔患糖尿病多年，平时注射胰岛素治疗。上周的一天早上，他到家附近的小公园跑步，跑着跑着，突然感到头晕目眩，就倒在地上，被旁边晨练的人送到医院。医生说，赵叔是因空腹晨练引起的低血糖。“我之前都以为空腹晨练是比较健康的，没想到这次竟出现低血糖晕倒了！”赵叔说。

有些老人习惯早起后，不吃早饭就去运动，这其实是最忌讳的，尤其是对糖尿病患者或者平时容易低血糖的人群。主任医师雷晨介绍：“在空腹运动时，体内能量主要来自脂肪分解，同时肌肉还会分解肌糖原以供能量支出，因此会给肝脏带来负担。运动中一旦出现视物模糊、头晕、大量出汗、面色苍白、心跳急剧加快、手抖、强烈饥饿感等情况，就表示出现了低血糖反应，应立即停止运动，吃含糖食物，严重者请立即送医。”

●正确做法：建议晨练之前，最好补充一些低脂、容易消化的食品，如牛奶、饼干或面包。运动后再正式吃一顿营养均衡的早餐。

B 忌做憋气发力运动

今年60岁的陈叔患有高血压。上周的一天，他在小区锻炼

时，跟着别人练硬气功，用力憋气十几秒，突然感到胸闷、眼前发黑，随后一头栽倒。被送到医院后，陈叔被诊断为短暂性脑缺血发作。

主任医师丁勇在此叮嘱老年朋友，不建议做需要用力憋气、发力的运动，如引体向上、硬气功等。这些运动会让胸腔压力骤升，回心血量和脑供血减少，容易头晕、胸闷，甚至增加晕厥、摔倒的风险。尤其是患有高血压、心脏病的老人，更要避免这类动作。另外，猛烈扭头的运动也不建议老年人做。

●正确做法：天气寒冷时，老人可根据自己的身体状况，选择一些温和的锻炼方法，比如散步、打太极拳、八段锦等。

C 忌晨练过早

“老陈，今天大降温，你晚点再出门锻炼吧！”68岁的老陈有晨练的习惯，这天，他不顾老伴的劝阻，早上6点不到就出门晨跑，危险也随之来临。出门冷风一吹，老陈刚跑不到10分钟就突然胸闷、胸痛。他以为是累了，但回家后休息了半个多小时，症状不但没缓解，反而越来越重。在老伴的催促下，老陈去了医院，经过检查是急性心梗。幸好救治及时，老陈最终转危为安。

“进入寒冬，仍有不少老年

人坚持每天清晨外出锻炼，却没意识到低温的清晨是心脑血管疾病的高发时段。冬天清晨5~6点是全天气温“低谷”，寒冷会让血管突然收缩、血压骤升，心脑血管意外的风险大幅增加。而且太阳没出来前，植物只“呼气”，释放大量二氧化碳，空气里氧气少、杂质多，老年人吸入后容易咳嗽、胸闷，对呼吸系统很不友好。”主任医师丁勇提醒。

●正确做法：对于有心血管疾病(如高血压、冠心病)的老年人，天气寒冷时，不要过早出去晨练。如想外出活动，最好选择上午10时至下午3时之间，此时温度回升，可避开清晨低温和冷空气的“双重影响”。

D 忌不注意补水

冬天运动时不注意补水，也是大忌。很多老人觉得“冬天运动时出汗少，不用喝水”，其实清晨人体血液本就偏黏稠，再加上呼吸带走水分，如果运动前、运动中都不补水，血液黏稠度会进一步升高，容易形成血栓，增加心梗、脑梗的风险。

●正确做法：冬天运动也要记得少量多次补水：出门前喝几口水，运动中每15~20分钟小口喝一点，运动后再补一点，这样能降低血液黏稠度，减少心脑血管意外的风险。

(刘威)

LE HUO

