



# 打消顧慮, 老人都能動起來

運動對健康的重要性毋庸置疑。眾多研究表明, 適量運動可以降低跌倒風險、降低心臟病發作幾率、增強記憶力、提升情緒、延長壽命……而且, 即使已經步入老年, 祇要開始鍛煉, 就會收獲健康益處。但沒有運動基礎的老人在開始運動前, 往往有諸多擔憂。

近日, 美國退休人員協會網站刊文, 幫老人打消運動路上的幾個顧慮。在此基礎上, 我們邀請北京體育大學運動科學學院副教授蘇浩進行詳細指導。

## 不知道怎麼開始

長久不鍛煉或患病後身體情況發生變化, 很多老人想要鍛煉却不知道該做什麼。此時, 可以從熟悉的運動開始, 也可以從簡單的運動開始。

蘇浩建議, 剛剛開始運動時要避免冒進, 不要與他人攀比, 運動以微微出汗、微微疲勞為度。無運動經驗的人, 要先從有經驗的運動開始, 如散步、健身操等, 待身體機能有所調整, 再進行力量訓練, 如深蹲、箭步蹲、跪地俯臥撐、啞鈴操等。

開始力量訓練時, 選擇簡單的自重練習會更易堅持。比如坐站練習, 安全簡單, 又可以給下肢溫和的刺激。具體方法: 坐在椅子上, 依靠自身力量站起。如果無法完成, 可借助椅子扶手。原地踏步、擰毛巾、提重物等, 也都可以增加肌肉力量。運動中若身體不適, 不要強求, 應及時休息。

## 害怕摔倒

隨著年齡增長, 跌倒風險也會增加, 謹慎是正確的。但調查顯示, 許多老年人因恐懼跌倒而避免能做的運動, 反而增加了跌倒風險。美國邁阿密大學老年物理治療學院院長格雷格·哈特利指出, 克服對跌倒的恐懼很大一部分是心理上的。他說: “慢慢來, 不停地告訴自己, 可以適當運動而不摔倒。”

蘇浩表示, 擔心摔倒的老人可以做一個簡單的評估: 選定約3米的距離, 在一端坐下, 然後起立步行到終點, 掉頭往回走到起始點, 坐下。如果走路過程中出現晃動, 即有摔倒風險, 應有針對性地進行訓練, 增強力量和信心。

若走路平穩, 則不必過於擔心, 但運動時要注意以下幾個細節。選擇路面平坦、交通秩序較



囑運動; 運動不宜過量; 採用正確的運動姿勢, 關節不好的老人可嘗試水上運動, 借助水的浮力給關節減壓。

## 憂慮運動干擾血糖

運動是幫助控制血糖的一個重要方法, 但糖尿病患者運動前、期間和之後都需要仔細監測血糖, 以防波動過大帶來危險, 這也給患糖尿病的老人帶來了顧慮。

哈佛醫學院內分泌專家蒙西表示, 對大多數糖尿病患者來說, 安全運動很容易實現, 最明智的做法是運動前半小時先吃點東西, 同時隨身攜帶一些零食, 以防低血糖。

蘇浩提醒, 糖尿病患者運動的前提是血糖控制得比較平穩; 注射胰島素1小時內最好不要運動, 防止血糖波動過大; 運動過程中一旦出現頭暈要立刻停止; 糖尿病患者尤其要注意避免腳部損傷, 運動前要檢查腳部狀態, 穿運動鞋和彈性較好的棉質運動襪, 以避免摩擦損傷; 運動後要洗個腳, 晾乾後再穿鞋襪。

## 認為自己太虛弱

一些人覺得自己太虛弱、太老了, 不能鍛煉。但研究發現, 參加8周~12周訓練計劃的高齡老人, 在肌肉力量、平衡和自行走路能力方面都有明顯提升。“無論年齡多大, 開始鍛煉都不會太晚, 關鍵是找到正確的鍛煉方法。”蘇浩表示, 鍛煉的形式豐富多樣, 即使是臥床老人, 也可以在他人協助或看護下做被動康復訓練; 就連無法站立的老人, 都能通過重複握拳——鬆開——握拳和上臂彎曲來改善上肢力量。所以, 老人一定不要害怕運動, 祇要方法正確, 都能獲益。

好的地點, 最好選擇公園、運動場, 避免在公路周邊; 小雨、雪天等異常天氣會使路面濕滑, 避免外出鍛煉; 選擇專業的運動鞋, 以增加足部支撐, 避免足部受力不均, 有摔倒經歷的老人可攜帶登山杖等輔助器材。另外, 老人出門運動最好結伴而行, 萬一出現突發事件可相互照應。

## 擔心心臟病發作

即使運動有益心臟健康, 擔心運動過程中心臟病發作仍是老人運動的阻力之一。蘇浩表示, 身體狀態良好、血壓控制較好的老年人不必過於擔心, 日常鍛煉中注意以下幾點, 可最大程度預防心臟病發作: 選擇中低強度運動, 鍛煉到微微出汗、略微疲勞即可, 不必強求運動的總量; 不要盲目增加運動強度, 一般應以1個月為一個階段逐漸增加, 循序漸進; 避免在熬夜、情緒劇烈波動後, 或過冷、過熱天氣運動; 運動時避免太過對抗、極度發力或憋氣的動作。

運動過程中要時刻留意身體變化, 一旦出現頭暈、呼吸急促或心臟出現類似被擠壓的痛感且持續時間超過3分鐘, 應及時就醫。

## 畏懼關節疼痛

有些老人擔心運動會帶來關節疼痛。蘇浩說, 適度運動可保持關節功能、預防關節疼痛。科學運動, 即可避免不必要的傷害。他給出3點建議: 確定是否有關節原發病, 積極治療, 遵從醫

# 青春期焦慮 中年留神心臟病

心理和心臟關係密切。近日來自瑞典厄勒布魯大學的一項研究稱, 在青春期中患焦慮或抑鬱的男性, 到了中年心臟病發作的風險上升。

研究人員選取了近24萬男性作為研究對象, 參與者在18~19歲時接受了醫學、精神檢查, 研究人員對他們隨訪至58歲。期間, 共有3.4萬人診斷為焦慮/抑鬱。進一步的分析結果顯示, 在青春期中被診斷為焦慮或抑鬱的人, 到中年時心臟病發作的風險比沒有“心病”的人高出20%, 在排除了其他因素如血壓、體重指數、總體健康狀況和父母的社會經濟狀況

之後, 這一相關性仍然成立。

在歐洲心臟病學會學術會議上宣讀的篇論文認為, 患焦慮抑鬱的青少年應對日常生活壓力的能力較差, 身體素質較低, 患心臟病的風險就高。建議家長和教育工作者要格外關注青少年表現出來的壓力、抑鬱和焦慮跡象, 及時為他們提供心理諮詢幫助。此外, 心理健康狀況較差的青少年應多參加體育鍛煉, 戒掉抽煙飲酒等不良嗜好, 增強心理韌性, 學會應對壓力的技巧, 良好生活方式, 其好處能延續到成年。

## 講故事 唱兒歌 糾發音 反復練

# 四個方法提高口才



語言發展不是一蹴而就的事, 每個孩子都需要經歷呀呀學語, 從無意識的發音, 到能理解他人的語言, 再到完全自如地表達。在這個過程中, 作為孩子的第一任老師, 父母有責任充分了解他們語言發展不同階段的特點, 提供適宜的語言環境, 豐富他們的語言, 讓孩子在社交中更自信。

中國醫科大學航空總醫院兒童醫學中心副主任醫師楊薇表示, 一般來說, 嬰幼兒時期是語言發展的敏感期, 家長要多和孩子說話, 經常互動交流, 讓孩子處於健康的語言環境中, 為增加“語言輸入”, 還可以多給孩子講故事、唱兒歌, 接觸更多的語言表達方式。1~2歲, 孩子開始喜歡模仿各種聲音, 重復別人的話, 此時家長應由單字到多字, 利用各種機會耐心引導孩子。2~3歲, 孩子進入口語表達期, 語言變得豐富, 家長要適當對孩子進行閱讀訓練, 用識字積木、識字卡片或圖畫書等, 幫孩子學習語言。押韻的打油詩(或兒歌)、親子互動遊戲都適合兒童早期詞匯量的擴大和溝通技巧的培養。4~5歲是孩子語言發展的裏程碑, 詞匯量快速增加, 口語表達能力也迅速發展, 小傢伙化身“十萬個為什麼”, 家長要抓住這個機會, 把文字適時適量、巧妙地教給孩子, 滿足其求知欲。同時, 這個階段的孩子能理解比較複雜的長句子以及聽懂三步指令, 比如“你先把書包放下, 然

後去洗手, 就可以吃水果了”。他們能理解日常對話, 聽懂故事, 回答與故事內容相關的問題, 還能復述簡單的故事, 使用語法結構比較複雜的“成人式”句子, 比如一些簡單的被動句: “我的玩具被弟弟弄壞了。”這時, 家長需要加強與孩子的互動, 滿足他們的好奇心和表達欲。

想做一名孩子的好“語伴”, 楊薇建議, 家長不妨從以下幾方面着手。

**1.多說。**語言就是在不斷的刺激和交流中豐富起來的, 家長要抓住一切和孩子交流的機會。當孩子掌握了一定詞匯後, 家長可以讓孩子學着添加信息并擴展內容, 比如“書”可以擴展為童話書、好多童話書, 從而擴大孩子的詞匯量和想象力。洗澡時可以問問孩子: “水溫冷還是熱? 泡沫多還是少?”去超市購物時, 讓孩子認識不同的蔬果, 並說出名稱和味道等。

**2.勤讀。**給孩子讀書永遠不嫌早, 研究發現, 閱讀能力強的孩子身後總有一個愛陪他讀書的家長。父母可以從認字卡片開始, 隨着孩子年齡增長, 不斷豐富圖書種類, 規劃專屬的親子閱讀時間。

**3.講故事。**雖然看電視也能聽到很多詞匯, 但由于缺乏互動, 對孩子學習語言幫助并不大。而故事中的語言素材豐富多彩, 有助於激發孩子的想象力, 鍛煉記憶力。所以講故事是一項重要的家庭活動, 美國兒科學會呼籲, 給孩子閱讀床頭故事應該從嬰兒期抓起。

**4.幫助孩子糾正發音或說話方式。**孩子在語言發展過程中, 可能會面臨不同問題, 家長要不斷鼓勵孩子, 糾正他們的錯誤發音或語法。對說話多的孩子, 應多些耐心, 既不要打斷也不要嫌棄, 以免損傷孩子的自尊心, 挫傷學習語言的積極性。父母應使用一些方法幫助孩子說話簡明扼要, 比如復述孩子剛剛結束的一段話, 再用簡明的語言概述一下, 讓孩子體會有何不同; 再比如, 聽完一個故事, 讓他用一句話來總結大意, 或用三句話描述幼兒園一天的主要活動等。還應鼓勵孩子多觀察、多思考、多關心周圍的事物, 讓他不用嘴, 同時用心用腦去認識事物。



# 熱門運動 最常犯的錯

運動中的錯誤動作好比一個個雷區, 一不小心就可能陷入其中, 不僅運動無效, 而且傷身。為此, 記者專訪北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩, 為您總結出6種熱門運動最易犯的錯誤。

**健步走: 擺臂別太高。**健走大軍中掄着胳膊快走、背着手走的不在少數, 蘇浩說, 健走時若擺臂力度過猛、幅度過大, 會導致手臂抽筋、關節勞損, 老年人尤其要注意。背着手走路, 既不能鍛煉上肢, 影響下肢的運動幅度, 還會影響走路時的身體平衡。因此, 健步走時應自由擺臂, 手臂高度不要超過肩膀。

**慢跑: 雙腳要平行。**蘇浩說, 跑步過程中常見的錯誤姿勢有兩個: 1.膝關節內扣。長期以此姿勢跑步, 易使關節軟骨受損, 形成X型腿。跑步時應確保雙腳始終平行。2.全腳掌着地。這樣會減少身體與地面的緩衝時間, 易導致足弓弧度變小或消失。正確做法是腳部滾動着地, 以腳後跟、足弓、前腳掌的順序依次着地。

**廣場舞: 動作、節奏要適中。**由於參與運動的人身體狀態參差不齊, 動作難易、節奏快慢都會影響鍛煉效果, 甚至造成運動損傷。如果覺得動作、節奏跟不上, 千萬不要勉強, 應選擇相對簡單、節奏稍慢的舞步。初學者可選擇時長不超過3分鐘、動作相對單一的舞步練習, 并注意控制運動量, 以每次半小時, 隔天跳一次為宜。待動作熟練後再增加運動量。

**深蹲: 膝蓋別超腳尖。**做深蹲時, 膝關節一定不能超過腳尖, 否則關節軟骨會被擠壓到骨縫邊緣, 受力過大, 易造成髌骨、半月板損傷, 韌帶也可能因過度牽拉出現勞損。

**仰臥起坐: 頸部不能用力。**仰臥起坐能有效鍛煉腰腹肌肉, 最常見的錯誤就是起身時雙手用力抱頭。標準的仰臥起坐依靠的一定是腰腹力量, 須避免手部、頸部用力, 正確做法是: 腳踝固定, 雙手交叉輕放在腦後(注意不是雙手用力抱頭), 隨腰腹用力而緩緩起身, 動作不宜過猛。

**平板支撐: 千萬別塌腰。**很多人做平板支撐都會“塌腰”, 以至于做完後會出現腰部、肩膀不適。這種情況與鍛煉者腰腹部力量不夠有關, 建議腰腹力量弱的人先從仰臥起坐做起, 待腰腹力量提升後再練習平板支撐。需要注意的是, 完成動作後, 適當做些拉伸活動, 能有效放鬆腹部、腰背部肌肉群, 避免出現肌肉痠痛。