

南海名中医支招老年人冬季养生方法 运动遵循慢节奏 饮食注意三原则



“随着冬季来临,气温降低、昼夜温差增大,康复科这段时间多了许多腰腿疼痛的中老年患者。”昨日,记者走访了广东省中西医结合医院,该院康复科主任、主任中医师袁佳告诉记者,大部分患者出现的症状都与“运动”二字有关,有的是缺乏运动,有的是过度运动或运动不当等。

对于坊间流传的“冬季运动吃点苦,开春定能猛如虎”的说法,袁佳表示,冬季是万物休养生息的季节,人们可以通过健康饮食与科学运动调养身心,在春天到来时焕发更多的生机和活力,但一定要注意方法。那么,老年人究竟该如何正确运动与饮食呢?听听南海名中医怎么说。

选择强度较小的运动项目

袁佳说,冬季来临,整个自然界都变得缓慢起来,老年人也应该遵循这种慢节奏的理念,在运动时选择一些强度较小的项目,如慢跑、散步、打太极拳、跳广场舞等。同时,还应注意以下几点:

忌过早运动。冬季气温低,雾霾频现,人们在寒冬季节起床不宜过早过快(尤其是患有心脑血管疾病的老年人),醒来之后应在床上

多待一会儿,活动活动筋骨,以逐渐加快血液循环,适应周围寒冷的环境。在太阳出来后再进行晨练,多晒晒太阳,促进钙的吸收,从而预防骨质疏松症的发生。

忌运动时间过长。老年人的健身时间以每日30-40分钟为宜。身体健康的老人或有锻炼习惯者可酌情延长,以兴趣尚浓,感觉良好即止。谨防超量负

荷,产生逆反心理。

忌做危险运动。安全是老年人冬季锻炼的头等大事,要注意预防运动意外、运动创伤和疾病发作。老年人不要单独做有危险因素的运动,如滑雪、滑冰等。患有疾病的老年人应做平稳、轻缓、舒展的体育运动。同时携带必要的应急药物,一旦身体感到不适,应立即停止运动。

谨记冬季饮食三大原则

袁佳介绍,冬季天寒地冻,老年朋友在日常的饮食中要注意三个原则,即通过饮食可以起到保温、御寒和防燥的作用。

一是要注意多补充热源食物,增加热能的供给,以提高机体对低温的耐受力。包括碳水化合物、脂肪、蛋白质等,尤其应考虑补充富含优质蛋白质的食物,如瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品等。

二要多补充含蛋氨酸和无机盐的食物,以提高机体御寒能力。蛋氨酸通过

转移作用可提供一系列耐寒适应所必需的甲基。寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多,脂肪代谢加快,而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此,在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花子、豆类蔬菜,以及含无机盐较多的萝卜、百合、莲藕等根茎类蔬菜。

三要多吃些富含维生素B2、维生素A、维生素C的食物,以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。寒

冷气候使人体氧化功能加强,机体维生素代谢也发生了明显变化,容易出现诸如皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等症。所以在饮食中要及时补充维生素B2,这主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中;富含维生素A的食物包括动物肝脏、胡萝卜、南瓜、红心红薯等;维生素C主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

文/珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃

相关链接

老年人冬季养生食谱

莲藕猪脊髓汤

材料:莲藕、猪脊髓、葱、姜、料酒、盐。
做法:将莲藕清洗去皮后切片备用;将猪脊髓清洗干净后放入开水中焯一遍,然后沥干水分;将准备好的莲藕以及猪脊髓一起放入砂锅中,加入调味品以及清水,用小火慢炖约2.5小时即可。
功效:缓解腰痛、腰膝酸软、四肢无力等症状。

牛肉红枣汤

材料:红枣、牛肉、料酒、姜片、盐。
做法:将牛肉清洗之后切成小块,红枣去核洗净;将牛肉和红枣一起放入锅中加清水、料酒、姜片进行炖煮,等到牛肉软烂后加入食盐即可。
功效:补中益气。

丝瓜西红柿粥

材料:丝瓜、西红柿、粳米、葱末、姜末、盐。
做法:丝瓜洗净去皮切成小片,西红柿洗净切成小块备用;粳米洗净放入锅内,倒入适量清水大火煮沸,改小火煮至八成熟,然后放入丝瓜、葱末、姜末、盐煮至粥熟,最后放入西红柿即可。
功效:化痰止咳、生津除烦。



腰椎间盘突出症 “偏爱”久坐上班族

专家建议:久坐后应站起来适当舒展、运动

“不仅仅是从事重物运输的工人,长期保持坐姿的上班族、司机,需弯腰工作的外科医生和长期站立的老师都成为了腰椎间盘突出症‘偏爱’的人群。”南海区学科带头人、副主任医师,南海区第四人民医院疼痛科主任邱鹏程表示,近年来,患腰椎间盘突出症的人数不断增加,且呈现出年轻化趋势,“腰椎间盘突出也不再是中老年人的‘专利’,年轻人也要注意用腰健康。”

那么,哪些因素可能会导致腰椎间盘突出?日常生活中,又该如何预防腰椎间盘突出?发生?

腰椎间盘突出症的典型症状

- 腰痛**
腰痛是大多数患者最先出现的症状。突出的髓核刺激纤维环外层及后纵韧带产生腰痛,刺激或压迫相邻脊神经根产生下肢麻木、疼痛等一系列症状。
- 坐骨神经痛**
还有一些患者表现为坐骨神经痛,即从下腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧直到足部的放射痛,在打喷嚏或咳嗽等腹压增高的情况下疼痛会加剧。
- 下肢麻木**
当腰椎间盘突出刺激了本体感觉和触觉纤维,会引起肢体麻木。
- 下肢肌力下降(乏力)**
腰椎间盘突出使神经根受损,导致其所支配肌肉出现程度不同的麻痹症。轻者肌力减弱,重者肌肉失去功能,但因腰椎间盘突出(脱)出症造成肢体瘫痪者较为少见。
- 马尾综合征**
腰椎间盘突出可压迫马尾神经,出现大小便功能障碍,鞍区感觉异常,急性发病时作为急症手术的指征。
- 间歇性跛行**
这是腰椎管狭窄的特异性表现,具体表现为患者行走时,随着距离增多出现腰痛或患侧下肢放射痛或麻木加重,蹲着或坐着休息症状可以减轻,再行走一段距离后症状又出现。

这些因素易致腰椎间盘突出症

- 腰椎间盘的退行性改变是基本因素。腰椎间盘中纤维环的坚韧程度降低,髓核的含水量下降,都可引起椎节失稳、松动等小范围的病理改变。
- 长期反复的外力会造成腰椎轻微损害,加重腰椎间盘各部分退变的程度。
- 腰椎间盘突出症有家族性发病的遗传因素。
- 腰骶先天异常包括腰椎骶化、小关节畸形等因素可使下腰椎承受的压力发生改变,椎间盘内压升高易发生退变和损伤。
- 妊娠期间整个韧带处于松弛状态,而腰骶部又承受比平时更大的应力,增加了椎间盘突出风险。

预防腰椎间盘突出症有妙招

- 注意坐姿**
学习和工作时调整好坐姿,端坐位最好,腰背部挺直,避免跷二郎腿,同时应注意椅子不能过高。
- 搬抬重物时应正确用腰**
需要明确的是,搬抬重物时靠的是腿部力量,而不是靠腰部。正确姿势为:下蹲时腰背尽量挺直、降低身体重心、靠近重物、保持核心收紧。
- 注意劳逸结合**
为了缓解疲劳,调节肌肉松弛度,久坐后应该站起来适当舒展、运动腰部,让身体放松一下。
- 保持睡床硬度**
应根据自身情况选择软硬度适中的床垫。
- 加强肌肉锻炼,保持正常体重**
常锻炼腰背部肌肉可防止腰部软组织损伤,加强腰背部肌肉的锻炼可有效预防腰椎间盘突出。
- 营养均衡**
饮食方面,原则上应保持营养平衡,特别要注意多进食含钙、蛋白质、维生素B、维生素C、维生素E的食物。

文/珠江时报记者 许可可
通讯员 黄春梅

分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

遗失声明

▲本人钟淑玲不慎遗失华南装饰材料城内A区2路36号铺位履约保证金单单据,单据号码:4255927,金额:20000元,用电担保押金单单据,单据号码:4255926,金额:1800元,现声明作废,由此引起的一切责任和经济纠纷由本人承担。

特此声明。

声明人:钟淑玲
2021年11月30日

减资公告

▲佛山市南海铭浚金属塑料制品有限公司(统一社会信用代码:91440605351186150F)经股东会决议决定减少注册资本,拟由原注册资本500万元人民币减少至100万元人民币。请相关债权人自本公告见报之日起四十五天内,向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告。本公司联系人:汤国柱,联系电话:13809704957,联系地址:佛山市南海区里水镇里水大道南67号后座之二。

佛山市南海铭浚金属塑料制品有限公司
2021年11月30日

减资公告

▲广东联祺安装工程有限公司(统一社会信用代码:91440605MA54G7DLOF)经股东会决议决定减少注册资本,拟由原注册资本500万元人民币减少至50万元人民币。请相关债权人自本公告见报之日起四十五天内,向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。特此公告。本公司联系人:邹健晖,联系电话:13925900062,联系地址:佛山市南海区桂城街道石龙北路60号东成广场4幢1层P402B室。

广东联祺安装工程有限公司
2021年11月30日

遗失声明

▲股权户代表(梁汝汉)遗失佛山市南海区大沥镇盐步社区迴龙村股份经济合作社的佛山市南海区股份合作经济组织社内股权及成员证,证号:060556021013-0321,现声明作废。

▲佛山市禅城区冰凝甜品店(经营者:罗惠玲)遗失公章一枚,印章编码:4406043162826,现声明作废。

▲佛山市南海区西樵樵煌西饼屋(经营者:杨兆光)遗失公章及发票专用章各一枚,现声明作废。

遗失声明

▲现权属人刘毓,共有人:陈丽嫦,不慎遗失位于佛山市禅城区港口路1号三座303房的房地产权属证书壹份,证号:粤房地证字第C6820319号,共有权证号:C1715361,现声明作废。如有异议,请于登报之日起15个工作日内持相关房地产权属资料向佛山市禅城区不动产登记中心书面申诉。

声明人:刘毓、陈丽嫦
2021年11月30日

▲黄伯章不慎遗失警察证,警号:184250,现声明作废。

您的每一个文明言行 都为“文明佛山”添光彩

中共佛山市委宣传部
佛山市精神文明建设委员会办公室