

运动是把双刃剑 体适能评估不可少

解锁老年人科学锻炼方法

浙江老年报记者 徐小翔

生活要“绿色”，运动不能少。运动是一种重要的健康生活方式，但运动也是把双刃剑，用好了养生，用不好伤身。浙江医院康复医学中心专家表示，随着身体机能下降，老年人出现如肌肉萎缩、兴奋性降低、速度减慢、骨质疏松等问题，外加没有专业人士指导，很容易引发运动损伤。因此，更需要全方位了解自己的运动机能，并找到适合自己的运动项目才是关键，体适能评估和运动处方应运而生。

体适能评估帮你量身定制

家住杭州市西湖区的蔡大伯今年67岁，退休前是个运动迷，最喜欢打太极拳。刚刚退休时，他因为严重腰椎间盘突出，不得不通过手术缓解疼痛。术后，他便什么运动都不敢做。一年后，一口气爬3楼就得歇一歇，自感体力大不如前。

浙江医院康复医学中心康复团队在社区做运动功能筛查时，发现了蔡大伯的情况，便为他进行体适能评估。评估结果显示，蔡大伯心肺功能相对较差，两分钟踏步测试只有85个。但因为长期打太极拳的关系，他的平衡能力不

错。为此，康复师为他针对性地安排有氧训练，在保护好腰部的前提下，手把手地教他如何运动。一个月后，蔡大伯红光满面，人也自信开朗不少。无独有偶，吴阿姨也曾觉得自己生活质量不高，平时上下楼梯时膝盖发抖，走个几十米都要花上几分钟，好几次因为走路不稳摔倒，差点骨折。姐妹们来叫她跳广场舞，她只能在一边看着。

体适能评估发现，吴阿姨平衡性存在较大问题，特别是右侧，右脚站立几秒钟就会倒下。2.4米起身行走试验，她要花16秒才能完成。随后，康复团队带她开展平衡练习，每周3次，每次半小时。如在做好保护的前提下，双脚站立接球、靠墙静蹲以及平衡板训练等。3个月后，经过评估，吴阿姨摔倒风险大大降低，甚至可以慢慢跳起广场舞。

运动时间和负荷都有讲究

浙江医院康复中心主治医师李海龙表示，很多老年人喜欢晨练，但专家提醒，经过一夜睡眠，各器官系统功能状态处于一个比较低的水平。特别是中老年人，早晨是心肌梗死、心脑血管疾病高发时间，而且许多人喜欢空腹锻

炼，容易出现血糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱。

对老年人来说，可以在早晨起床后一小时，选择一些缓和活动，如散步、快走、太极拳、舞剑等。特别需要注意的是，锻炼前要先吃点食物，补充水分，锻炼时间不宜太长，控制在30-45分钟。

另外，关于“早餐后锻炼还是空腹锻炼”的争论，已经持续很长时间。李海龙表示，在早餐前锻炼，有助于增加脂肪燃烧，更好地控制血糖水平，并降低心血管疾病风险。对健康人来说，人体储存的能量可以保证90分钟至两个小时的运动。但肠胃功能差、易低血糖、60岁以上人群、糖尿病患者、心脏病患者均不宜空腹运动。

对老年人来讲，适合运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神振奋、情绪愉快。数心率是简便的判断方法，可以用“170-年龄(岁)”作为运动目标心率，如70岁的老年人运动后即刻心率为100次/分钟(170-70=100)，表明运动强度恰到好处。

增加抗阻练习大有好处

老年人很少进行一些大负荷抗阻

训练来锻炼肌肉力量，实际上，抗阻训练对身体健康的好处是其他运动方式无法替代的。研究证明，科学的抗阻训练对于老年人，可以预防肌肉自然衰减、骨质疏松，改善血糖、血压，减少跌倒风险，维持良好日常活动能力。

另外，良好柔韧性是维持正常姿势和动作的基础，可提高日常动作效率，减少运动损伤风险，预防颈肩腰背痛发生，提高身体平衡与协调能力。在健身中做一些改善柔韧性的运动，如瑜伽等。

如果出现运动损伤，可以使用RICE原则(Rest休息、ICE冷敷、Compression加压、Elevation抬高)，立即休息。局部制动可以减少损伤部位出血，冷敷可以限制炎症反应并减轻疼痛，压迫和抬高都是为了减轻局部组织水肿。

通常冰敷和加压包扎持续不超过15分钟，但损伤部位仍应继续抬高，根据疼痛及水肿情况可以每隔60-90分钟重复一次，持续24-48小时。48小时后可以做一些热敷和主动的恢复性康复训练，保证局部组织尽快恢复到正常水平。

但是，剧烈疼痛和肿胀持续加重不缓解，应尽快到医院诊断和治疗，千万不能自行处理，以免耽误病情。

多吃鱼防慢阻肺

据生命时报 中国慢性病前瞻性研究项目最新分析数据显示，多吃鱼可以降低慢阻肺风险。该研究发表在《营养学杂志》上。该研究纳入中国10个地区的50多万名参与者，通过问卷调查方式，记录分析参与者2004年到2008年不同食物的消费、食用频率。基线检查时，纳入分析的169188名男性和252238名女性均无慢阻肺和其他主要慢性病史。在此后平均11.1年的随访中，共有5542例慢阻肺病例。研究人员列出了一些健康的生活方式因素，如不吸烟、从不喝酒或很少喝酒、适当体育活动、体重指数18.5-23.9、腰围正常、饮食合理等。通过综合分析，研究人员发现，每周吃鱼多于4次，且生活方式健康(至少符合4项健康因素条件)的人群，相较每周吃鱼少于4次，及生活方式不够健康(符合一项或全不符合健康因素条件)的人群，男性和女性患慢阻肺的风险分别降低38%和48%。

在女性群体中，与不食用者相比，每周4天以上吃鱼者的慢阻肺风险降低17%，这种联系独立于生活方式因素。

康复后立刻晨练 突发急性心梗

据浙江老年报 日前，浙江省人民医院心内科副主任、主任医师丁亚辉接诊了一位50岁的患者金先生。金先生一早就出门锻炼，大约8时多，他突然感到胸痛，越来越剧烈，不能缓解，赶紧前往省人民医院就诊。急诊医生为金先生做了心电图，提示前壁心肌梗死。

病史了解到，金先生没有高血压、糖尿病，血脂也不高，也无抽烟喝酒嗜好。进一步了解到，原来金先生是运动达人，“阳康”第二天就开始晨练，而且程度较为激烈。

丁亚辉表示，冬季是急性心肌梗死等心血管意外高发期，尤其是感染后恢复期特别要注意这几项。注意保暖，按时服药；康复期注意休息，运动循序渐进；“阳康”后在饮食、娱乐、旅游方面还是要悠着点。

丁亚辉提醒，大部分急性心梗病人在发病前有早期预警信号，包括疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难，并伴有恶心、呕吐、大汗等，对疑似急性心梗患者应尽快拨打120急救电话，尽早送到医院。

含氟牙膏宝宝用安全吗？



据北京青年报 面对琳琅满目的“儿童牙膏”，很多家长常常挑花了眼，产生诸多疑惑。该不该买含氟牙膏，成人牙膏宝宝能用吗，那些宣称有美白、抗敏感、止血功能的牙膏，有必要给孩子用吗？

其实，儿童牙膏最重要的作用是清洁牙面、预防龋病，中华口腔医学会推荐使用含氟牙膏以提高牙齿的防龋能力。因此，挑选儿童牙膏的关键就是选择含氟牙膏。

曾有观点认为，2岁以前不能用含氟牙膏，以免吞咽发生中毒。然而，2014年美国牙科协会和美国儿科协会就修正了这一观点：宝宝从长第一颗牙开始，就能使用含氟牙膏。

鉴于宝宝不会吐水，为了减少误吞带来的风险，建议3岁以前牙膏每次使用量为米粒大小，3至6岁为一颗豌豆大小。只要选择合格牙膏，控制用量，即便误吞，氟摄入量也很小，不需担心。对于3岁以前、不会漱口的宝宝，家长可用湿纱布擦除多余牙膏，减少吞咽和残留。

此外，不建议儿童使用成人牙膏，因为儿童牙膏口味众多、刺激性小，即便宝宝刷牙时吞咽，也相对安全。根据最新的国家标准，儿童牙膏的总氟量为0.05%至0.11%，而普通成人含氟牙膏的总氟量为0.05%至0.15%，高于儿童牙膏，如果发生误吞，影响会更大一些。

选购儿童牙膏，家长要注意看里面

的成分：

一般来说，摩擦剂可以增加牙膏的清洁效果，要选择膏体细腻、没有明显颗粒感的牙膏，氢氧化铝、碳酸氢钙、水合硅石都是颗粒较细的摩擦剂；

芳香剂和甜味剂赋予牙膏各种口味，木糖醇、山梨醇、异麦芽糖等都是无致龋性的代糖，可以放心使用，挑选宝宝喜欢的口味即可；

牙膏中还含有乳化剂、发泡剂、防腐剂等，只要符合国家标准均不会危害健康；

至于美白、抗敏感、止血等多功能的牙膏对于孩子来说没有必要，如果宝宝牙齿出现疼痛、出血等问题，应及时就医。

别被“阑尾炎”骗了 八类情况应早筛查

据浙江老年报 在杭州市萧山区第二人民医院，夜里10时多，因为右下腹痛而住院的王奶奶焦急地跟医生说自己是阑尾炎，现在痛得厉害。医生安抚王奶奶后，找来她的女儿说，从急诊CT上来看，老人右下腹部肠壁增厚，虽然跟阑尾炎的症状比较像，但可能是长了什么东西。

第二天，医生安排详细检查，果然，老人升结肠部位长了颗5厘米大小的肿瘤。结合平时经常有腹痛症状，而且大便不规律、体格消瘦，考虑其为恶性。幸运的是，手术后发现王奶奶的病灶没有远处转移，通过术后化疗，可以达到较好效果。

一周后，一位60多岁的李大妈也因为右下腹痛、肛门停止排气排便而住

院。手术中发现肿瘤已经穿透肠壁，并且有远处转移的征兆，做了手术也只能缓解肠梗阻症状，帮助其减轻痛苦，预后并不理想。

相似病史、相同诊断，结果却天差地别，让人唏嘘不已。专家表示，如果能更早一点就医，结局可能会大不相同。

结肠直肠癌早期可以没有任何症状，中晚期可表现为腹胀、消化不良，而后出现排便习惯改变、腹痛、腹胀、黏液便或黏血便。肿瘤溃烂、失血、毒素吸收后，常出现贫血、低热、乏力、消瘦、下肢水肿等症状。

超过80%的结肠直肠癌是由息肉演变而来，而从肠息肉变成结肠癌有着非常漫长的过程，一般需要5至10年。

如果能早期发现并进行根治性治疗，5年生存率可达到90%以上。

超过40岁的人群，还没有做过肠镜的，要做一次肠镜筛查，如果发现异常，则要遵医嘱定期复查。

有以下几种情况的，建议尽快做一次肠镜筛查：反复便血，特别是跟大便混在一起的血，或者黏液脓血便者；常规体检粪便检查潜血阳性者；结肠息肉患者(息肉切除后第一年要复查)；有结肠癌家族史及自身是恶性肿瘤患者；血肿瘤标志物异常增高的，特别是CEA、CA19-9、CA724等主要反映消化道的相对特异性指标；反复腹痛、腹泻、便秘或腹泻与便秘交替者；不明原因的体重下降者；肥胖，长期吸烟饮酒，长期高脂肪、低纤维饮食者。

据浙江老年报 平时，人们总是强调多喝水的好处，但事实上，有些时刻，千万不能“多喝”。

感冒时。大多数人都认为要多喝水才能好得快，但这不意味着要一口气喝够量。感冒时，人体通过发烧来对抗病毒，这个过程会使体内水分大量流失，同时也会带走钠、钾等电解质成分。这时如果大量补充白开水，会令体内钠、钾等被电解质元素冲淡。所以，应间断性饮用。每次喝一杯约300毫升的水，然后间隔一段时间后再喝。

口渴时。当人感到口渴时，其实机体已经处于轻度脱水状态，血容量开始减少、血液黏稠度增加，心脏功能已经受到影响。此时，如果一下子猛喝大量水，消化系统和循环系统负担突然加重，身体来不及适应，很容易导致血压升高，大脑等重要器官供血不足。尤其是对于心脑血管疾病患者来说，这样很容易加重心脏负担，严重时可能诱发心衰、脑卒中等不良后果。建议大家喝水要少量多次，不要等到渴了再喝。

锻炼之后。运动结束不宜短时间大量饮水，一方面，汗液中有盐分，运动后人体缺水且缺盐，如果一味大量补水，容易导致体内水分和盐分比例失调。另一方面，锻炼后大量饮水，容易导致肠胃功能紊乱。此外，运动后大量

喝水还会对心脏造成不良影响，会使血液循环大大增加，本来在运动中疲惫的心脏无法得到休息，从而增加心脏负担。运动后如感到口渴，应少量喝水，或喝一些含盐饮料，休息半小时左右，再适量补水。

吃药时。不同种类药物所需要的水量不同。普通胶囊、药片通常用150-200毫升水送服即可，避免饮水过多不利于药物的吸收。一些特殊药物，为减弱其毒性，可在医师指导下增加饮水量。还有一些药物，需少饮水甚至短时间内不饮水。例如保护胃黏膜的药物(氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋等)服用前后半小时内不宜喝水，否则影响药效。止咳药复方甘草合剂、止咳糖浆、川贝止咳露等，服后也不宜马上喝水。

那么，如何正确喝水？具体而言，在日常生活中要注意以下几点。

节量。著名医家孙思邈曾总结“不欲极渴而饮，饮不欲过多”，指出饮水每次宜少，徐徐咽下，切不可大口吞饮。节律。《千金要方》明言“饮食以时”，做到有规律地进水和进食。早上5-7时是大肠经当令，此时空腹喝温水有助于促进肠道蠕动。

节寒热。生冷易败脾胃之阳，热烫则灼伤口咽、食道、胃肠道。健康饮水温度宜40℃左右，便于脾胃运化吸收。

四个时刻少喝水

多喝水还会对心脏造成不良影响，会使血液循环大大增加，本来在运动中疲惫的心脏无法得到休息，从而增加心脏负担。运动后如感到口渴，应少量喝水，或喝一些含盐饮料，休息半小时左右，再适量补水。

吃药时。不同种类药物所需要的水量不同。普通胶囊、药片通常用150-200毫升水送服即可，避免饮水过多不利于药物的吸收。一些特殊药物，为减弱其毒性，可在医师指导下增加饮水量。还有一些药物，需少饮水甚至短时间内不饮水。例如保护胃黏膜的药物(氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋等)服用前后半小时内不宜喝水，否则影响药效。止咳药复方甘草合剂、止咳糖浆、川贝止咳露等，服后也不宜马上喝水。

那么，如何正确喝水？具体而言，在日常生活中要注意以下几点。

节量。著名医家孙思邈曾总结“不欲极渴而饮，饮不欲过多”，指出饮水每次宜少，徐徐咽下，切不可大口吞饮。

节律。《千金要方》明言“饮食以时”，做到有规律地进水和进食。早上5-7时是大肠经当令，此时空腹喝温水有助于促进肠道蠕动。

节寒热。生冷易败脾胃之阳，热烫则灼伤口咽、食道、胃肠道。健康饮水温度宜40℃左右，便于脾胃运化吸收。

佩戴活动假牙 要定期看医生

据浙江老年报 人们常说的“活动假牙”，专业术语叫可摘义齿。相对于不能自行取戴的固定义齿，可摘义齿是患者可自行摘戴，能恢复美观及咀嚼功能的一种修复方式。

吃饭时，义齿跟真牙一样要承受大致10多公斤的咀嚼力，日久天长，义齿及下方的承受黏膜、牙槽骨和余留天然牙都可能出现问题。

不久前，67岁的陈大妈因戴上颌活动假牙吃东西疼、假牙在口腔里戴不牢，来到浙二医院口腔修复科，找到董研主任诊疗。

陈大妈佩戴可摘义齿10余年，最近一年多，她发现自己的上牙床长出很多“肉赘”。戴着义齿吃东西牙床痛，而且义齿戴不住，影响到饮食和身体健

康。经检查，董研发现陈大妈口腔里的“肉赘”是不良增生，需要马上切除再考虑重新制作义齿。后经病理检查证实是良性肿瘤。

此外，戴活动假牙还有一个不能忽视的问题——患者误吞误咽。戴用可摘义齿的患者以中老年人居多，常伴有全身系统性疾病。有的患者手抖得比较厉害，摘戴义齿时手的稳定性不好。还有的患者出现老年痴呆症，对义齿是否在口腔里都感觉不到。这些状况都可能造成义齿的误吞误咽。

因此，配戴可摘义齿以及其他形式的义齿(固定义齿或种植义齿)，都需要定期看医生，检查义齿的状态，避免出现危险的状况。

不吃早餐或削弱免疫系统功能

据科技日报 美国西奈山伊坎医学院小鼠模型研究发现，禁食可能不利于抵御感染，并可能导致心脏病风险增加。近日发表在《免疫》杂志上的该研究，可能会让人们更好地理解长期禁食对身体的影响。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免疫系统对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐，这是它们一天中最丰盛的一餐，另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本，再次收集分别是4小时和8小时血液。

在做血液检查时，研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞，它们在体内扮演着许多关键角色，可对抗感染、心脏病甚至是癌症。

在基线时，所有小鼠的单核细胞数量相同。但4小时后，禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响，90%的这些细胞从血液中消失，这一数字在8小时后进一步下降。同时，非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中，研究人员发现单核细胞返回骨髓，进入休眠状态。与此同时，骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时，然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中，这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染，反而更具炎症性，对感染的抵抗力降低。

研究人员称，确有充足证据证明禁食的好处，但就像生活中的许多事情一样，平衡很重要。因此，在某种程度上，有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。

