

特别关注



单腿站立10秒不简单

# “金鸡独立”坚持10秒 能做到的老人更长寿

一项不久前发表在《英国运动医学杂志》上的研究显示,“金鸡独立(即单腿站立)”的完成程度可以反映人体健康水平:无法单腿站立10秒钟的人患肥胖、心脏病、高血压的比例更高,未来十年的全因死亡风险也比能完成测试者高出84%。

差,表明脑部疾病及认知能力衰退的风险增加。

**跌倒风险** 北京体育大学运动医学系教授陆一帆说,单腿站立是测试平衡力的最常见方法之一。当平衡力随着年龄增长下降后,个人对身体的控制力也会变弱,出现走路姿势和步态的变化,从而导致跌倒风险上升。中国疾病预防控制中心慢病中心等7家机构2019年发布的《老年人防跌倒联合提示》显示,跌倒不仅严重影响老年人的身心健康和生活质量,更是65岁以上老人因伤致死的首位原因。

### 全人群都应锻炼平衡力

康琳说,由于外出活动太少,人们出现骨质疏松的年龄已经提前,平衡力下降的风险也在增加。专家一致认为,所有人都应当加强平衡力锻炼,儿童、肥胖人群,尤其是体弱老年人更要重视。

“将‘金鸡独立’作为平衡能力测试

指标时,可分睁眼和闭眼两种情况。”陆一帆说,睁眼单腿站立的方法是,双臂平放身体两侧,目视前方,一条腿抬起置于另一条腿的后面。闭眼单腿站立的难度更高,按照我国《国民体质测定标准手册(老年人部分)》的规定,受试者应自然站立、闭眼,然后抬起任意一只脚,由测试员记录时间。

陆一帆说,平衡力不佳的中老年人应尽早把针对性锻炼提上日程。首先是坚持规律性的长期运动,以维持肌肉的良好状态;其次,侧重进行一些锻炼协调能力和柔韧性的练习,例如,尝试在手中转核桃,有助于对中枢神经系统产生良性刺激,也可尝试中国传统的健身武术,能提高平衡力和身体的协调稳定性;再次,要加强力量训练,多数老年人锻炼都以耐力性的有氧运动为主,缺乏适度的抗阻训练,建议增加举哑铃等力量训练,不仅有助塑造更好的肌肉状态,还能提升神经兴奋性。

健康饮食

## 长期不吃红肉 易缺乏哪种营养?



完全不吃红肉,只吃鱼虾或鸡鸭肉,很容易导致身体里的铁元素不足,因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。

铁参与体内氧的运送,而且对维持正常的造血功能和免疫功能起着重要的作用,缺乏会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。合适的吃肉量到底是多少呢?最简单的一个判断办法:手指两个关节的长度,差不多两个手指的厚度,这样大小的一块肉,大概是生重一两(50克)。做熟后重量会减少,一两生肉变成熟肉以后大概是35克。一般成人,在动物性食物的摄入量上,平均到每天可以吃生重40-75克的禽畜肉,再加上40-75克的水产,以及一个鸡蛋。

□于康

家庭保健

## 练练微动作 抗老又防病

与有氧运动相比,微细运动更加方便可行,下面介绍几个简单有效的微细动作。

**手指运动** 能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的作用。像最简单的拍手、10个指尖相碰的动作就可有效防治老年痴呆。

**伸懒腰** 可使全身大部分肌肉收缩,使淤积的血液被“赶”回心脏,从而增加血流量,改善血液循环。

**哈气** 早晨起床后,到空气清新的地方,将嘴巴最大限度地张开,向外哈一口气再闭合起来,合嘴时轻轻叩击牙齿。张口哈气能防止中老年人面肌萎缩和耳聋。

**挺腹** 平卧,伸直双腿,做腹式深呼吸。深呼吸时,腹部有力地向上挺起,呼气时松下。反复练习挺腹10-20次,可减少脂肪积聚腹内,并可健胃助消化。

□刘宏

## 注意这三件事 防腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是脊柱科的常见病和多发病,做到正确有效地预防腰椎间盘突出症是至关重要的。

**避免过度活动** 腰椎负荷过重可能会导致椎间盘退行性改变,如体力劳动者弯腰提取重物,或是长期震动导致腰椎承受压力大,引起腰椎间盘突出。

**避免腰椎损伤** 腰椎可能会因外伤发生急性骨折,导致椎体不稳、纤维环破裂等。在劳动过程中,应科学正规作业,注意保护腰椎。

**加强腰背部肌肉的锻炼** 可以做桥式运动、小燕飞等动作,以增强腰背部肌肉力量,维持核心稳定。

□张灏

### 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

## 不痛的脖子肿块 往往更危险

脖子上的无痛性肿大需当心。肿瘤性疾病导致的淋巴结肿大仅次于炎症,可分为血液淋巴系统肿瘤、实体肿瘤的淋巴结转移。在前者中,淋巴瘤最常见,可导致全身多发、单发的淋巴结肿大,部分患者还会出现肝脾肿大、肝酶异常等。胃癌、肺癌、乳腺癌等实体肿瘤出现淋巴结转移时,也会导致淋巴结肿大。

这类淋巴结肿大一般不会疼痛,且质地偏硬或韧,形状不规则,与周围组织界限不清,不太能移动,还会进行性增大,然后出现融合、固定,一旦病灶过大出现坏死、破溃,或压迫神经,就可出现疼痛,需格外警惕。

据《生命时报》

不妨一试

## 低血糖? 试试15分钟服糖法



62岁的王女士患糖尿病十几年。早上刚一出门,突然晕倒了,幸亏家人及时把她送到医院。医生说,王女士是低血糖昏迷,如果不及时就医,可能危及生命。

糖尿病患者发生低血糖的情况,临床并不少见,主要有以下几个原因:1.长期的糖尿病继发肝肾功能不全,容易导致患者体内降糖药物的排泄迟缓,蓄积体内,造成低血糖。2.胰岛素使用不当。胰岛素注射的部位不正确、时

间不规范,都有可能致血糖不平稳。3.三餐进食量与胰岛素注射量配比不合适。进食量减少,但却没有及时地调整胰岛素的用量。4.体力消耗过大,导致体内葡萄糖消耗过多。

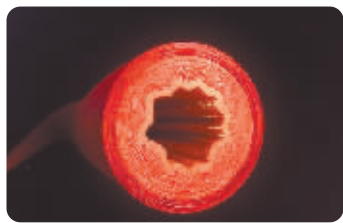
一旦发生了低血糖,患者和家人该如何自救呢?如果患者出现面色发白、心慌、出汗、颤抖、无力、眩晕等,很可能是低血糖,这时要尽快用血糖仪进行快速血糖监测,如果确定发生了低血糖,就要赶快用温开水冲服15克的蜂蜜、白糖或者葡萄糖,这些都属于单糖,能够更快地被肠道吸收,可有效缓解低血糖症状,15分钟后复测血糖,如果血糖值仍然低于正常值,再服15克单糖,15分钟后再测量血糖,如果症状有所好转,可减少糖的摄入量,如果仍没有好转,需立即就诊。

□侯红艳

养生一得

## 易遭攻击 保护好血管的“内胎”

血管的结构就像轮胎一样,既有强韧的外壁,又有一层极为柔软、细腻、光滑的“内胎”,即血管内皮。日本东京医科大学八王子医疗中心研究人员发现,血管内皮很容易遭到危险因素的攻击,一旦受损,很多心脑血管病便随之而来。



人在吸烟时,血液中的一氧化碳浓度会迅速升高,可造成血管内皮细胞缺氧,血管收缩、痉挛,血液黏稠度增加,加重大血管、微血管的病变。“三高”也是损伤血管内皮的元凶,血压升高时,动脉平滑肌收缩,血管壁纤维组织增生,内膜增厚,如果此时血脂过高,动脉管壁就可能沉积大量胆固醇,形成动脉粥样硬化。长期血糖高也会使血管内皮细胞功能紊乱,进而加速动脉粥样硬化的形成。研究发现,抑郁、焦虑等不良情绪,以及睡

伤。血管内皮受损还会招来代谢性疾病,如糖尿病、脂肪肝、胰岛素抵抗等。当细胞不能代谢葡萄糖时,脂肪就会被调动起来,进而导致血液中脂肪酸水平升高,诱发血脂异常、动脉粥样硬化,损伤动脉基底膜,引起管腔狭窄。

如果长期觉得倦怠、乏力、胸闷、心慌、心烦、出虚汗、头疼、头晕、手脚麻木等,就要想到这可能是受损的血管内皮发出的警报。美国心脏学会建议,长期有规律的体力活动或运动,能保护血管内皮。日本东京医科大学八王子医疗中心专家推荐快步走,每周两次,每次20-30分钟。此外,每天做一次1分钟左右的下蹲起立活动,有助加强全身血液循环,从而保护血管内皮。

□马琦琳