

特别关注

一公里走不完? 骨质健康拉响警报

近期,一项新研究指出,走一公里都费劲的人,骨折风险更高。专家提醒,对于那些走不远、走不久的老年人和体弱者,要特别小心,需要细心照护。

女性腿脚不便 骨折风险增六成

《美国医学会杂志·网络开放》刊发了由悉尼加文医学研究所的一项研究,指出“走不了一公里的人,骨折风险较高”。研究发现,骨折风险随着行走障碍程度的加重而显著上升。与能够顺利步行一公里的人相比,自称受到“很大限制”的人在骨折风险上明显增高,特别是女性的骨折风险高出60%。

这项研究不仅揭示了行走能力与骨折风险之间的紧密联系,也强调了关注个人骨质健康的重要性,提醒我们,步行距离的缩短和行走能力的下降可能是骨质健康问题的一个信号,“不能走”成为衡量骨质健康的一个重要参照数据。

对于大多数人来说,每天走6000到8000步是一个相对合适的范围(正常人行走一公里需要1600步左右)。这个范围内的步数可以帮助提高心肺功能,增强肌肉力量,促进新陈代谢,缓解压力和焦虑,有助于控制体重,降低患心脏病、高血压和中风的风险。

4个指标“预知”行走能力

步数减少 步数减少是行走能力下降的一个明显指标,这可能是肌肉力量减弱、关节僵硬等原因所致。

步速变化 对于老年人或有特殊健康问题的人,“步速”能反映心肺功能,也能反映关节活动能力和认知能力。步速正常的老年人健康状态大体较好,而步速减慢每秒小于0.6米的老年人,跌倒和骨质疏松的发生率会较高。

步态的稳定性 步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态不稳,就容易摇晃或摔倒。

行走时感到疼痛或不适 可能意味着身体某些部位存在问题,如关节炎、肌肉拉伤等。

专家提醒,如果有这些明显变化,建议及时就医。

这些疾病最容易绊住脚步

导致老年人行走障碍最常见的疾病有腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下



肢关节退变和骨质增生、骨质疏松症等。此外,下肢静脉曲张和下肢静脉瓣关闭不全、过度劳累导致的肌肉内乳酸堆积、缺钙引发的肌肉痉挛、半月板损伤引发的关节肿胀疼痛、脑梗死导致的神经功能障碍、下肢骨折、营养不良、多发性肌炎、周围神经病变等,也可能导致走不了长路。

可以这样进行“抗阻”训练

推荐老年人根据自己的身体状态,在医生指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具来进行抗阻训练;也可以进行适量的有氧运动,包括快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等。

抗阻训练并不止于室外活动。对不适宜外出运动的患者,提倡在家里进行,即使是卧床病人,通过被动训练——抬腿勾脚,也能达到一定效果。 □钟艳宇

长寿之道

没事儿多抽筋 增肌又延寿

俗话说“筋长一寸,寿延十年”,2020年一项美国研究证实了这一说法,拉伸运动能降低死亡风险。韩国最新一项研究也证实,与不进行柔韧活动者相比,每周至少进行5次柔韧活动者死亡风险低20%,略优于大量有氧运动和力量训练的益处。

增肌 柔韧性训练可拉长肌肉,力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力,进而促进蛋白质合成。研究表明,单个肌肉拉伸>30分钟/次,6天/周,持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者,最有可能通过拉伸运动增肌。

软化血管 伸展运动对心血管有益。因为柔韧性差与动脉硬化有关。拉伸运动不仅与动脉功能的改善有关,还与静息心率、血压降低以及血管舒张有关。改善运动能力,也可能对心血管健康有间接的好处。研究表明,当跑步更灵活时,运动效率更高,进而提高体能。

提高运动能力 拉伸运动确实能提高运动能力,让动作更到位并降低受伤风险。有研究发现,运动前静态拉伸运动与力量、速度的提升有关。每块肌肉拉伸时间应小于60秒,将静态拉伸运动与积极热身运动相结合能提高效率。

预防受伤 伸展时还感到肌肉紧张时,直接进行高强度的运动容易受损伤。加强肌肉柔韧可降低受伤风险。拉伸训练最好能做到全身。如果做不到,则建议从有问题的部位开始做一两次拉伸运动。 □杨进刚

家庭保健

喝对水,血压稳!



喝水还能影响血压?没错!合理的水分摄入不仅有助于维持身体的正常代谢,还能对血压的稳定起到积极的促进作用。

▲水量有讲究 水温很重要▲

高血压患者不宜一次性摄入大量水分,这样会导致血容量突然增加,引起血压波动。建议高血压患者少量多次饮水,每次饮水量控制在200毫升左右,并在一天内均匀分配饮水时间。高血压患者应避免饮用过烫或过凉的水,宜饮用温水,温度以接近体温为宜。

▲首选白开水 俩时间少喝水▲

白开水能帮助稀释血液,降低血液黏稠度,从而有助于降低血压。除了白开水,高血压患者还可适量饮用淡茶水。但注意茶叶浓度不宜过高,以免影响睡眠和血压的控制。

晨起后饮水有助于补充夜间流失的水分,促进新陈代谢;上午和下午饮水能保持水分平衡,维持正常生理功能;睡前适量饮水有助于预防夜间因缺水而导致的血压波动。但高血压患者在睡前半小时及半夜醒来时应避免饮水过多,以免因夜尿频繁影响睡眠质量和血压控制。

▲补水关注仨细节▲

高血压患者要避免在剧烈运动或大量出汗后立即饮用大量冷水;在饮食中要适量摄入富含水分的食物,如瓜果蔬菜等;定期监测血压变化,根据血压情况调整饮水方案。 □莫隼

有此一说

枕头太高 小心脑中风

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层,而这种病是导致脑卒中的原因之一。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的学者发表在《欧洲卒中杂志》上的研究,将高度超过12厘米的枕头定义为枕头高,将高度超过15厘米的枕头定义为枕头极高。

研究者对部分自发性椎动脉夹层患者使用枕头的高度、硬度进行了分析,还对使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调查。

自发性椎动脉夹层发病原因尚不明确,不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状。研究者表示,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是枕头过高所致,当头部枕在高枕头时,颈部弯曲程度较大,尤其是翻身等时易发生血管损伤。鉴于此,应避免使用较高的枕头。 □杨进刚

疑问医答

腰疼到底应该挂哪个科?



因为腰痛去医院就诊,到底该挂哪个科?各个科室看腰痛有什么区别?

◆**内分泌科** 腰痛多为酸痛胀痛,多在久坐、久站及劳累后出现,休息后缓解。随着时间延长,疼痛可为持续性,部分患者可见双下肢抽筋,严重者可有身高变矮,老年女性多见。多考虑骨质疏松,应到内分泌科就诊,做骨密度检查。

◆**理疗科** 腰痛多在脊柱两侧,多为隐痛或者腰肌无力,劳累后加重,休息后缓解,常长期弯腰工作或者工作姿势不正确。多考虑腰肌劳损,应到理疗科就诊。

◆**骨科** 腰痛伴有下肢疼痛、麻木,常提示腰椎间盘突出压迫神经;出

现间歇性跛行(走数百米后一侧或双侧下肢麻木、无力,以至于跛行,休息后消失,如此反复)可能提示腰椎管狭窄;伴有低热消瘦等需要排除腰椎结核。

◆**肾内科** 有肾病综合征病史或有蛋白尿血尿者,出现持续腰痛,部分伴有肉眼血尿,应到肾内科就诊,排除肾动脉或肾静脉血栓形成。

◆**泌尿外科或急诊** 腰部绞痛剧烈,呈刀割样者,或有腹痛、恶心呕吐、尿液颜色加深、血尿,有过肾结石或肾积水,应排除肾绞痛。

◆**血液科或肿瘤科** 腰痛疼痛剧烈难以忍受者,尤其近期有消瘦者,应到血液科或肿瘤科就诊,做全面检查,排除恶性肿瘤骨转移或腰椎结核等。

◆**风湿科** 腰骶部疼痛伴僵硬,清晨或久坐后加重,活动后缓解,下蹲困难者,应排除强直性脊柱炎。

◆**皮肤科** 腰痛呈刀割、闪电样或灼烧痛,皮肤上有簇状分布的水疱者为带状疱疹,应到皮肤科就诊。 □王立新

健康饮食

蔬菜这样买、这样切、这样炒,营养更好

正常成年人每人每天要吃够半斤蔬菜,蔬菜的营养很丰富,但也很容易丢失,要“呵护”好。

别买半成品蔬菜 绿菜花、萝卜之类十字花科蔬菜切好之后不能久放,在室温空气中放置6小时,抗癌物质的损失率可达75%。若不切,把它们完整放在冰箱中储藏7天,抗癌物质只会有少量损失。维生素C也一样会在切菜后逐渐分解损失。切开的土豆、茄子等变色,是因为空气中的氧气会让切口部分发生氧化。

常温下保存丢维C 蔬菜尽量现买现做现吃,每多放置一天就会损失大

量的营养素。例如菠菜,在通常状况下(20℃)每放置一天,维生素C损失高达84%。研究发现,番茄、马铃薯和菜花经过一周的存放后,所含有的维生素都有所下降。不过,也和储存条件有关,甘蓝、甜瓜、青椒存放一周后其维生素含量基本没有变化,经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更加丰富的维生素C。

蔬菜不切或少切断 维生素B1、维生素B2和维生素C,是水溶性维生素。如果先切菜再冲洗,会令其中大量的水溶性维生素流到了水中,无法利用起来,浪费掉了。再就是,切好后的蔬

菜,要马上下锅,避免氧化导致维生素的损失。正确的制作方法,是在烹调前或食用前清洗,现做现切,并且蔬菜切得不要过于碎小。

炒菜要急火快炒 维生素C、维生素B1怕热。据测定,大火快炒的菜,维生素C损失仅17%,若炒后再焖,菜里的维生素C将损失59%。所以,炒菜要用急火快炒。炒菜时加少量醋利于维生素的保存。黄瓜等蔬菜可以凉拌吃。小火慢炖的做法适用于纤维素较多、淀粉较多不易熟的蔬菜或有小毒需长时间加热去毒的菜,如酸菜、土豆、豆角等蔬菜。 据《健康时报》

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。