

# 坚持长跑,70岁没有“三高”

家住河南省郑州市二七区东福民社区70岁的叶永亮,用“运动养生法”,换来了一副好身体:尽管每天吃肥肉,因连续54年坚持跑步,却没有“三高”和其他慢性病。

叶永亮自幼身体虚弱,经常“光顾”医院,为锻炼身体,开始跑步,一跑就是54年。退休后,叶

永亮在邻居的带领下参与长跑,并开始备战马拉松。

2015年3月,67岁的叶永亮报名参加“郑开马拉松”,安全、顺利地完成了全程马拉松比赛。此后,他还分别参加了2016、2017年的“郑开马拉松”比赛,都取得了优异的成绩。

“我今年70岁,决定继续跑下

去。”叶永亮说,跑马拉松几年来,他走了很多弯路,也曾出现运动损伤,但还是总结了自己的长跑“心经”:

- 1.保持平常心,不攀比、不争抢,根据自身情况制订训练计划。
- 2.保持清醒。在训练顺利时,切莫头脑发热,急功近利。注意劳逸结合,科学锻炼。
- 3.多请教他人。与他人交流,学习一些跑步的专业知识,掌握跑步技巧。
- 4.谨防风湿。跑步后,汗腺“打开”,关节处湿度大,若不立即擦汗保暖,寒气会趁机侵入身体,久之,有得风湿的可能。
- 5.均衡营养,补充身体消耗。

据《大河报》

## 健康小知识

### 边走边倒数 可助诊断老年痴呆

一项最新发表的研究表明,通过简单的行走测试可以准确地诊断出一种痴呆症,而如果早期发现并接受治疗,患者就可以扭转这一症状。

“特发性正常压力脑积水”简称iNPH,影响老年人的行走能力,主要症状还有尿急、尿失禁以及轻度认知障碍或痴呆。通常来说,iNPH难以诊断出来,因其症状与其他神经障碍相似。尤其易与一种无法治愈的痴呆症混淆,这种痴呆症叫做“进行性核上麻痹”,简称PSP。该研究称,经过一系列的实验,简单的行走练习可以精准地区分iNPH和PSP,精确度高达97%。

研究者使用压敏的地毯在不同的条件下测试参与者的步速。PSP患者行走时猛甩腿,而在转弯时动作不受控制;iNPH患者行走与地面更贴合,有些患者会夸张地挥动手臂;PSP患者较iNPH患者更容易摔倒。通过比较步行步态,能将两种患者区分开来,准确率达82%。

据《环球日报》

### “微运动”为健康全面加分

有的老人忙于带孙,没有时间运动。下面,我们推荐一些适合在室内进行的“微运动”,十分省时有效。

**1. 自力锻炼。**自身重量带来的阻力,能随时随地进行肌肉锻炼。比如,俯卧撑、门框当单杠做拉伸等都是很好的锻炼方式。

**2. 促进脑血液循环。**头部和肩部运动,不仅有助于促进头部的血液循环,而且还是防治颈椎病的有效手段。头侧屈、头俯仰、头绕环、肩耸连续5次为1组,最好每1.5小时进行1次。

**3. 经常走动。**身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟,建议每隔15分钟走动一下。

据《老人报》

## 百岁老人破运动会纪录

近日,在澳大利亚昆士兰州举行的2018年英联邦运动会的预选赛中,已经99岁零11个月的乔治,以56.12秒的成绩打破男子50米自由泳100-104岁年龄组的世界纪录。

赛前,乔治表示:“我会尽力游完全程。”乔治从起跳到入水都力争标准流畅,不过在还未过半程时,他明显体力不支,放慢了速度,调整节奏后,继续向终点前进。最终,以56秒12的成绩完成比赛,比此前英国游泳运动员约翰在2014年的世界纪录快了整整35秒。

从80岁开始,乔治每周进行3次游泳训练,业余时间也会到健身房锻炼。20年间,乔治参与过各种赛事,即将百岁的他仍然健康。运动不会让他感觉不到岁月的拖累,反而让他维持在一个良好的状态。对于能够打破世界纪录,乔治却并不觉得困难。

据《中国体育报》

## 学练太极拳 防髌骨受损

太极拳是我国传统的武术健身运动,颇受广大中老年朋友的喜爱。但对于初学者来说,学练太极拳时,需注意预防一种膝关节病:髌骨软骨病。

髌骨软骨病大多是因为慢性细微损伤积累而成,它的发病与运动项目特点和局部活动量过大有明显关系。太极拳的动作特点是:膝关节始终处于半蹲位和静力性支撑姿势,此时,膝关节的负重很大,如果长时间过量、单一地进行锻炼,就容易导致髌骨软骨病。患者会自觉膝痛、膝软无力。初期练拳时无明显症状,即使感觉膝部酸痛,只要练拳时少屈膝,略微提高练拳姿势,疼痛感即可消失。以后疼痛会逐渐加重,不仅练拳时疼痛,甚至上下楼梯时也痛,休息后疼痛可减轻。但若恢复较大运动

量的锻炼,症状就会重新出现并且加重。

特别需要引起注意的是:髌骨的再生能力很低,一旦形成缺损,就难以修复。

为了预防膝关节病,练拳时要注意以下几点:练太极拳要选择适宜的锻炼场地,如平整、松软的草地或泥土地,尽量避开在坚硬的水泥地或石板地上练拳;练拳以前,要有针对性地做准备活动。例如:先进行几分钟的原地慢跑,再做几节按摩操,然后开始练太极拳;练拳要遵照循序渐进的原则。开始可以先进行分段、分式的练习,这对初学者来说非常重要;练拳时,运动量不宜过大或过于集中。例如:“走架”行拳的姿势可以稍高一些,另外,切忌将一套拳连续打上四五遍。

据《大众卫生报》

## “友好生动”度晚年

8年前退休时,已享多年快乐退休生活的一位前辈赠我“友好生动”养老宝典。我虔诚践行,受益匪浅。

### “友”指朋友

退休后,依然需要和老友相聚。我邀在岗时的好友,定期聚会,话题既有时下热点,更多的是昔年职场打拼的回忆。尽管是陈芝麻烂谷子,自有一番别样的乐趣,仿佛又回到当年缤纷的职场生涯,人也年轻了许多……

### “好”指爱好

仗着儿时的康乐球底子,我在小区的斯诺克球桌上很快上手,新交了许多球友。我过去从事文字工作,退休后不甘寂寞,从生活中寻找写作“由头”,勤奋敲击键盘,生活充实不少。

### “生”指养生

媒体上介绍的养生知识,我认真收集,分门别类装订成册,遇到健康长寿老人,我虚心讨教。日

### “动”指运动

生命在于运动,但老年人要遵循适量适度的原则。我每天早晚各散步一次,合计万步以上,每星期打两至三场斯诺克。退休至今,身体强健,常有昔日同事夸我精神气色好于上班时,着实得益于此道矣。

“友好生动”度晚年,简单易行,收效明显。纸上直录,有兴趣的朋友,不妨一试。

据《新民晚报》

积月累,我竟然成了朋友圈子中的“养生达人”。周围人偶有小恙,我常能提出对症的建议。

## 老人春季穿衣宜“下厚上薄”

“寒从脚下生”,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。由于双脚距离心脏最远,血液流经的路程最长,如果脚部受寒,则血液流动瘀滞,全身血液供应将出现不足,脏器功能继而受损。老人在春装的搭配上,也有一定的讲究。一般来讲,“下厚上薄”的穿衣原则最适合老年人。

“下厚上薄”是古人在长期的生活与劳动实践中总结而来的。《老老恒言》中有“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减”之说,认为下厚上薄的穿衣方式既养阳又收阴,与自然气候变化协调一致,可谓“天人相应”。这也与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部差,易受寒冷侵袭的观点相吻合。所以,老人在春季穿衣还是以遵循“下厚上薄”为好。

据《大众养生网》

## 千家药方

### 甘蓝蜜汁 治消化性溃疡

取甘蓝300克,蜂蜜适量。将甘蓝洗净,撕或切成小块,稍微晾干后放入榨汁机中,加入少量凉开水榨汁,调入适量蜂蜜即可服用,最好空腹服用。此外,也可用其他的方法食用,但甘蓝质硬,粗纤维含量多,不太好消化,因此要适当延长烹饪时间。

据《科教新报》



客服订购电话  
400-707-1234

