

健康  
新知

Q 强体魄

## 老年人跑步入门秘诀： 以走的速度跑起来

### 7个时刻 老年人需缓一缓

随着年龄的增长,老年人的神经系统、骨骼、肌肉系统以及造血系统等都会有所衰退。而老年人的系统功能退化以及退行性改变,会降低行动力和思维能力。因此不管做什么,老年人一定要注意动作缓慢,切不可操之过急。哪7个时刻老年人需缓一缓?

#### 1 起床前

在睡眠状态下全身血管松弛,起床速度过快,会使血压发生很大波动,从而引发心脑血管意外。所以老年人起床时需注意动作缓慢,躺在床上30秒后再慢慢坐起来。坐起后让双脚先着地,坐在床沿30秒,然后再逐渐起身,能有效稳定血压。

#### 2 晨练时

清晨是心脏性猝死和心肌梗死的高发时间段,且易发生脑卒中。尤其是高血压患者早晨易发生颈动脉粥样硬化。因此晨练的时间需安排在太阳升起后。

#### 3 运动后

刚结束运动后,心脏仍处于高负荷状态,若立马喝凉水会刺激毛细血管收缩,加大外周血管阻力,增加心脏负荷,从而引起心脏疾病,甚至导致心源性猝死。运动后先休息几分钟后再喝水,可以先把水含在口中,等湿润口腔和咽喉后再分多次喝下。

#### 4 口渴时

老年人心脏功能减弱,大量且快速喝水会增加心脏容量负荷,增加心肌耗氧量,从而加重心脏负担。尤其是严重冠心病患者心脏供血不足,可能会引起急性心肌缺血或急性心肌梗死。所以老年人喝水时一定要注意动作缓慢,小口慢喝,不能狂饮。

#### 5 过马路

老年人行动迟缓,视力、听力下降,在车流密集且通行灯短的路口,可能会出现焦急情绪,从而发生意外事件。因此老年人过马路时不能操之过急,先观察路段,同时要远离行车道,严格遵守交通规则。

#### 6 用餐后

老年人胃肠道功能减弱,胃中充满太多食物时消化机能会不停运转,若立马睡觉会影响胃部功能,不利于食物消化和吸收。同时也会使大脑供血不足,增加患上脑卒中风险。所以午饭后30分钟,晚饭后两个小时再睡觉。

#### 7 回头时

相当一部分老年人伴有颈动脉斑块,斑块易脱落,然后跟随血液循环流通,堵塞某个部位。若突然回头和转身,会使斑块脱落,堵塞血管,从而诱发心肌梗死或脑梗。所以老年人回头或转身时需注意动作缓慢,不能幅度太大。

据新浪



蹲起、弓步蹲等动作,是老年人跑步前的基本性训练。

跑步是一项有利于身心健康的运动,人们都爱用跑步来锻炼身体。那么中老年人适合跑步吗?刚入门的时候要注意哪些问题呢?本期我们邀请到了沈阳市马拉松运动协会会长秦志刚,为喜爱跑步的中老年朋友们进行指导。

#### 先从“跑走结合”开始

中老年人的身体状况和年轻人相比差距很大,中老年人跑步是以健康跑为主。秦志刚建议,在开始运动之前最好去医院做个全面的身体检查,根据身体状况来决定是不是适合跑步。“比如有些人受到疾病或者肥胖的影响,就不适合跑步。”

刚开始进行跑步锻炼时,动作要柔缓一些,不要有不舒服的感觉,更不要发生运动损伤,对于久坐不动的人来说,以中等速度走20分钟到半个小时,看看第二天的感觉如何。如果没有不良感觉,那就可以进行走、跑交替的训练,比如走3分钟,跑1分钟,坚持半个小时。

“以走的速度跑起来”这句话,是秦志刚强调的重点,刚开始运动,千万不要和别人去比较,人与人之间的健康程度差异很大,而且每个人的运动基础也不一样,你只关心自己的运动进度就可以了。

#### 用相关设备掌控运动时的心率

现在大部分五六十岁的人都会使用智能手机,秦志刚建议,中老年朋友在跑步的时候,应该配一块智能手表或智能手环,可以实时监控心率。

“轻量运动对老年人有很多益处,包括受肥胖、高血

压、糖尿病困扰的人群。但如果过量了,心脏处于超负荷工作状态,不仅威胁健康,甚至有致命的危险,因此要学会科学运动。”秦志刚教练介绍说,运动时的目标心率最好控制在最大心率的65%~80%之间。假如您是60岁,早上睡醒后的静态心率为65次/分钟,运动强度是70%的话,那目标心率就是131.5次/分钟,也就是说运动时的心率要尽量控制在130次/分钟左右。

#### 重视下肢力量训练

中老年人跑步除了注意运动前要热身、运动后要拉伸,也要注意日常的力量训练。俗话说,人老先老腿,要特别加强腿部力量,才能更好地起到支撑的作用保护膝关节。秦志刚说:“建议中老年朋友们做一些徒手的力量训练,徒手的蹲起、弓步蹲、靠墙静蹲都是很好的训练方法。”不受时间和场地的限制,随时随地都可以练起来,重要的是要有计划地坚持。

现在,秦志刚自己也坚持在网络平台直播跑步指导,希望可以带动更多的人享受运动带来的快乐。秦志刚说,“着急”“盲目”是不少刚刚开始运动的老年人的共性问题。所有的运动都贵在坚持。初学者跑步者要循序渐进,隔一天一练,一周能练上三四天就可以。

辽沈晚报记者 王冠楠 图片由受访者提供

Z 知心话

## 老年抑郁症状不典型 就诊时千万别进错了门儿

每年的3月到5月是抑郁症复发高峰期,大约占全年复发率的70%,这是一个“危险”的季节。其中有一种抑郁症却最容易被忽视,那就是老年抑郁。



#### 春季气温多变影响内分泌

为什么春天易患精神疾病呢?沈阳市精神卫生中心老年二病房主任、主任医师胡君解释说,春季气温忽高忽低,气温多变容易使有精神病史的人内分泌活动发生变化,产生情绪波动,诱发精神分裂症和躁郁症等多种重性精神疾病。

老年人出现睡眠障碍要特别关注。原本睡眠良好的老人突然变得难以入睡,相较往常醒得过早,且醒后无法再入睡,或家属明明看到老人睡着了而老人自己却感觉并未入睡,即所谓的“睡眠感丧失”。有的老人则表现出情感脆弱,情绪波动大,一点小事就能影响到情绪,家人就用“老小孩”来解释,而不知老人已存在抑郁问题。部分老人会表现出易激惹、攻击、敌意,人际关系出现问题,实际上老人可能已经出现了抑郁情绪而家属并未察觉。

在导致抑郁的原因中,长期饱受躯体疾病折磨是很重要的原因,除此之外,还包括家族遗传、家庭支持较差、被社会隔离形成的孤独、没有目的性、缺乏自身价值感、配偶忽然离世、身体健康受到威胁等。

怎样才能防止抑郁的侵袭呢?胡君表示:“一方面是要关注老人的身体健康,另一方面家人的陪伴是避免老人患抑郁症最好的方法。”

#### 药物与心理治疗要双管齐下

老年抑郁障碍的临床特点不同于中青年的表现,老年抑郁症状的表现多样化,且大多不典型。胡君介绍说,很多老年抑郁症患者最开始就诊时就“找错了科室”。有的老人刚开始表现为身体酸痛、四肢麻木、怕冷怕光等,于是很多家属以为是老人身体出了毛病,把他们送到内科、外科等相关科室诊治,殊不知,老人患的是抑郁症。往往辗转一圈后才找到精神科,耽误了病情。

亲人应该更为细心地观察、感知,若您已经捕捉到身边的老人持续2周存在以下情况,则要引起注意:如反复的躯体不适主诉与实际躯体疾病不相符、体重变化、睡眠节律改变、易激惹、情感脆弱、明显的自杀想法及行为等,家属应带老人来精神心理门诊就诊。

在治疗方面,老年人已经形成固定的世界观,单纯的心理治疗效果并不大。应该以药物治疗为主,心理治疗为辅。陪伴老年抑郁症患者需要一定的技巧,除了语言和和行为上的疏导外,还要学会尊重和接纳他们产生的各种负面情绪,帮助其进行心理调节。

进入老年后,子女离开家庭,加上自己社会活动减少,若自己再不爱出门活动,与社会逐渐脱离,抑郁的风险也会加大。因此,老年人一定要多参加社会活动、进行户外锻炼,多与人交往。辽沈晚报记者 王冠楠