



## 高温天气下,支招老年人运动!

盛夏高温持续攀升,对于热爱运动的老年群体而言,安全与健康始终是不可忽视的两大核心。科学规划运动方案,既能享受锻炼乐趣,又能规避高温风险。下面是一份高温天气运动指南,助力老年朋友在炎炎夏日实现安全运动与健康养生的完美平衡。

### 一、错峰运动,筑牢安全防线

上午10点至下午5点,骄阳似火,紫外线辐射强烈,高温极易引发中暑、热射病等健康问题。老年人应将运动时间精准调整至清晨6至8点或傍晚6至8点,此时气温相对温和,空气湿度宜人,能有效降低高温带来的安全隐患。若遭遇极端高温预警,务必果断暂停户外活动,选择居家锻炼,以安全为首要前提。

### 二、科学补水,维持健康平衡

运动前后的水分与电解质补充,是保障身体健康的关键环节。建议运动前1小时饮用200至300毫升温水,提前为身体“蓄水”;运动过程中,遵循少量多次原则,每15至20分钟补充50至100毫升水分,避免心脏负担加重。若出汗较多,适量饮用淡盐水或专业电解质饮品,及时补充流失的钾、镁等微量元素,维持身体内环境的稳定。同时,远离高糖饮料,守护血糖健康。

### 三、低强度运动,守护身心安全

老年人的运动选择应以安全为导向,优先考虑散步、太极拳、八段锦等低强度、舒缓的运动项目,单次运动时长严格控制在30分钟以内。避免参与快跑、跳绳、球类等剧烈运动,防止因心率过快、血压骤升引发心脑血管意外。运动时佩戴心率监测设备,实时监控心率,确保不超过(170-年龄)次/分钟,为心脏健康保驾护航。

### 四、关注身体信号,保障生命健康

运动过程中,时刻留意身体发出的预警信号是守护健康的重要举措。一旦出现头晕、胸闷、恶心、肌肉痉挛或大量冷汗等不适症状,应立即停止运动,迅速转移至阴凉通风处。采用湿毛巾冷敷颈部、腋下等大血管部位,并适量饮用含盐饮品缓解不适。若症状持续30分钟仍未改善,务必及时就医,切勿拖延,将健康风险降至最低。

### 五、做好防护措施,兼顾安全舒适

合理的穿着与防护是高温运动的安全保障。选择浅色、宽松透气的棉质或速干衣物,利于散热排汗;佩戴宽檐帽和防紫外线太阳镜,减少阳光直射对身体的伤害。运动结束后,切忌立即进入空调房,应先在阴凉处自然降温,待体温平稳后再沐浴,

且沐浴水温控制在38至40℃,避免因温差过大引发感冒等疾病。

### 六、饮食作息调节,夯实健康基础

科学的饮食与作息安排,是维持身体健康的基石。运动前后避免空腹或饱腹,可适量食用香蕉、燕麦片等易消化食物,为身体补充能量。日常饮食中,增加冬瓜、苦瓜等清热解暑食材的摄入,减少油腻食物,减轻肠胃负担。同时,保证每晚7至8小时的高质量睡眠,午间安排30分钟左右的小憩,帮助身体恢复元气,增强抵抗力。

### 七、优化室内环境,确保居家安全

选择室内锻炼时,同样要注重安全与健康。保持空气流通,将空调温度设定在26至28℃,营造舒适的运动环境,避免冷风直吹引发不适。进行瑜伽、拉伸等静态运动时,在地面铺设防滑垫,防止因地面湿滑导致跌倒,为居家运动筑牢安全屏障。

安全与健康并重,是老年群体高温运动的核心原则。老年朋友尽量结伴运动,相互照应;随身携带紧急联系卡,注明基础疾病和家属联系方式;借助具备跌倒检测功能的智能手表等设备,为安全多加一份保障。若运动后出现持续疲劳、食欲减退等情况,应暂停运动2至3天,密切观察身体恢复状况。 据《辽宁日报》

## 这几种病无法治愈

医生提醒:说能治好,都是想骗钱



虽然人人都害怕生病,但疾病并不会因为我们的害怕就远离。值得庆幸的是,在医学发达的今天,大部分疾病都有了明确的应对措施,不少患者在经过治疗后也恢复了正常生活。

但我们还不能高兴太早,大部分疾病都无法根治。比如说感冒咳嗽,你这次感冒好了,难道下次就不会再感冒了吗?拿感冒来举例你可能难以信服,那我们将疾病分为下面这几种类型吧:这些病,或许每个人都得过其中一两个。那你仔细看看,有多少能够彻底治愈的?

我们国家现有1.2亿乙肝患者、1.4亿糖尿病患者、平均每天就有7500人死于癌症……但现代医学就是束手无策!

下面,就为大家列举几个无法根治的疾病。如果大家或者身边有人不幸患上,请一定记得去正规医院治疗,而不是去相信这些只为骗取你钱财的偏方与神医。

### 风湿性疾病

可能你也遇到过说能治愈风湿性疾病的广告或医生,这里可以很明确地告诉你,这些人要么是骗子,要么就是无知,总之肯定不是一位负责任的好医生。因为直到今天,现代医学还是无法确定风湿性疾病的病因到底是什么。

在这种情况下,又怎么可能会根治呢!不过,大部分风湿性疾病是由感冒发烧等诱发的,所以不管多小的病都不要放松警惕。另外,患病的人千万不要为了减轻疼痛,就去长期服用消炎痛和芬必得等,这样很容易就诱发消化道大出血。

### 糖尿病

糖尿病,一种全球性的流行性疾病。在全球范围内,每6秒钟就有一个人死于糖尿病,到2025年,全球糖尿病患者或达3.8亿人!虽然

有着如此大的患病人群,但依照现阶段的医疗水平,糖尿病是无法完全被治愈的。

也不必过于悲观,有效的药物治疗和饮食调理,血糖是可以控制的,也可以有效地减少并发症发生,及早发现及早控制,就不会影响正常的工作和生活,糖尿病人同样能过上健康长寿的生活。

### 哮喘

很多人都有哮喘,但遗憾的是哮喘无法根治。目前,医学界对于哮喘只能做到有效控制。如果你被哮喘折磨得心力交瘁,也千万不要相信有什么偏方说能够治愈哮喘。虽说不能根治,但有超8成患者能够通过及时规范的治疗控制住哮喘,不少患者在经过规范治疗后完全摆脱药物。

### 前列腺炎

准确来说,前列腺炎并不是一种疾病,而是一种症状。近些年来,前列腺炎的发病率很高,但医学界还是无法确定其发病的具体原因。所以,在正规医院里,医生从来不会说根治前列腺炎,只会说怎么做能够缓解。一般,少喝酒、少吃辛辣的、注意保暖、不要长时间坐着,保持好心情,前列腺炎是可以缓解改善的。

### 高血压

正常情况下,继发性高血压是可以治愈的。但一经确诊原发性高血压,就是无法逆转的。你可能也听到过一些原发性高血压患者治愈的新闻,那也只是通过药物和非药物手段将血压暂时控制住。一旦停止这些控制手段,血压还是会马上反弹。

提醒:其实,无法根治的疾病还有很多,如银屑病、帕金森、强直性脊柱炎等等。我们要做的就是早发现早治疗,而不是一拖再拖,或者是轻易去相信各种“偏方”与“神药”,别等到最后钱财被骗光了病还没有治好。 星报综合



## 健康小贴士

### 五个动作改善“腿发软”

65岁后,老人肌肉力量、耐力逐渐退化,导致步行能力下降,其中几块关键肌肉的影响尤为明显。研究表明,下肢肌肉力量每减少10%,步行速度会下降4%至6%。下肢力量退化最早发生在踝部。一旦踝部力量不足,行走时就容易拖脚、绊脚,步伐变沉重。股四头肌决定长时间步行的能力,臀大肌提供身体前行的主要推动力。这两部分力量下降时,老人会感到站起吃力、走几步就累,甚至“腿发软”。髌屈肌决定迈步的高度与长度,臀中肌负责让身体在行走中保持稳定。

下面为大家介绍5个动作,针对性地训练上述肌肉力量与协调性,让老人走路更轻松:

**站立提踵** 脚后跟用力向上提,离地后保持2秒,再缓慢落下。12至15次为一组,做2组。该动作主要锻炼小腿三头肌,能增强走路时后蹬的力量,减少拖脚、绊倒现象。

**改良版靠墙静蹲** 背靠墙,双脚向前走一步,膝盖微微弯曲(20度至30度),保持10至20秒后站起,做2组。该动作主要锻炼股四头肌和臀肌,有助增强大腿力量,提高长距离步行表现,动作幅度比正常的靠墙静蹲小,更适合老人。

**扶椅高抬腿** 扶稳椅子,左右腿交替将膝盖尽量向上抬,至腰部高度或能力范围内。每侧10至12次,做2组。该动作主要锻炼髌屈肌,有助提高抬腿能力、增大步幅。

**侧向移步** 左脚向左侧迈一步,右脚跟上使双腿并拢;左边完成后,换右脚向右侧迈一步、左脚跟上。每侧走8至10步,做2组。该动作主要锻炼臀中肌,有助减少行走中的左右摇摆。

**后摆腿** 扶稳椅子,单腿伸直,向后抬至可控高度。每侧10至15次,做2组。该动作主要锻炼臀大肌、腓肠肌。

这些动作均适合65岁以上人群训练,每日选择3至4个,坚持练习20分钟左右,4至8周即可明显改善步速、步距和稳定性。