

全国老年健康宣传周 丰台区开展老年人健康素养调查

2023年7月24日至30日,是全国老年健康宣传周,今年的宣传主题是“科学健身,助力老年健康”。

科学合理的运动是健康素养的重要内容,您知道什么是健康素养吗?

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。包括三个方面:基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。随着我国老龄人口逐年增加,老年人健康素养水平受到政府和公共卫生领域的广泛关注。

运动是健康的生活方式行为,也是一项基本技能,合理运动有助于减缓年龄所带来的运动能力的减弱、促进心理和认知能力的健全、预防骨质疏松、提高身体平衡能力预防跌倒、控制慢性疾病和延长寿命。

老年人该如何开展运动呢?

首先,应该进行运动前的测试。大多数老年人在中等强度身体活动前没有必要进行运动测试,对于无运动经历、慢性病未稳定控制、既往有心血管病史及有骨关节疾病的老年人,运动前应进行全面的医学检查并在专业人员的指导下进行运动测试。

其次,应制定科学的运动处方,合理运动。一个运动处方应该包括可增强心肺功能的有氧运动、可增强肌肉力量的抗阻训练和柔韧性训练。经常容易摔倒或行动不便的老年人还应当做一些平衡性练习。运动强度依据个人能力,用一个10分量表根据主观感觉费力情况进行评分,0分相当于坐姿用力程度

费力,10分则相当于竭尽全力,中等强度运动分值为5-6分,会引起心率和呼吸频率显著性增加;较大强度运动为7-8分,会引起呼吸或心率的大幅度增加。

有氧运动。频率:每周5天中等强度运动或者每周3天较大强度运动,或3-5天中等强度与较大强度运动相结合。强度:上述10分量表,5-6分为中等强度,7-8分为较大强度。时间:每天累计30-60分钟,每次至少10分钟。类型:步行是最常见的运动方式,其他如游泳、广场舞、做操等适合自身身体条件的运动。

抗阻力运动。频率:每周至少2天。强度:上述10分量表,中等到较大强度之间。类型:渐进式负重运动、蹬爬楼梯练习或其他大肌肉群参与的力量训练。

柔韧性训练。频率:每周至少2天。强度:上述10分量表,达到5-6分。类型:任何保持或提高身体柔韧性的活动,能够拉伸身体各大肌群,静力性拉伸优于震动性拉伸。

预防跌倒的平衡性练习。平衡性练习包括平衡感、灵敏度和本体感觉能力,如果坚持每周2-3天的训练,对于减少摔倒是很有效的。

一般的建议包括:通过逐渐增加动作的难度来减少其支撑力(如双脚站立、半双脚辅助站立、双脚单脚交替站立、单脚站立);动力性运动能使人体重心发生变化(如前后脚交替走路或蹬自行车);肌群压力姿势练习(如脚跟站立和脚尖站立);减少感觉

输出(如闭眼站立);太极。活动过程中

最后,应注意运动安全。运动开始前进行热身,运动结束后进行拉伸和整理运动;运动强度循序渐进;运动计划要个体化、可持续;运动过程中有身体不适应及时就医。

关于运动的健康素养您又有了精进,那

整体健康素养如何呢?

丰台区将在玉泉营街道、六里桥街道、青塔街道和五里店街道开展老年人健康素养调查,如果您被通知参加这项调查,请您一定积极参与,您将全面了解自己的健康素养水平,获得丰富的健康知识以及我们精心准备的健康小工具。

另外,丰台区26个街镇每个街镇至少有一个社区/村有防跌倒干预小组活动,包括知识讲座和运动指导,进一步学习。具体可以咨询所在社区/村。



“三伏天”这些养生误区千万注意

俗话说,“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏”。“三伏天”最易生病,也最养人,“养对了”可能达到事半功倍的养生效果,“养不对”可能会落下病根,甚至引发致命危机。“三伏天”有哪些养生误区?又应该如何正确养生?

夏天过度温阳

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜”这句话,但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误,不仅达不到养生的目的,反而会适得其反。湿热体质的人或者体内阴虚有热者,或者一直在吃温热的食物,如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。同样,有人提倡夏季多喝羊汤也是这个道理,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况,就算是阳虚体质者,夏季进补也需适可而止,不要大补。

夏天过度锻炼

人们常说,“冬练三九、夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见暴走的中老年人,虽大汗淋漓,仍坚持锻炼。殊不知大汗会耗伤人体阳气和津液,尤其中老年人一定不要在盛夏过度运动,因为出汗多会导致血液黏稠,容易引起心脏病、脑梗等病的发生。“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

每天大量喝绿豆汤

很多家庭一到夏季,家里顿顿离不开绿豆汤,不仅每天大量喝甚至当水喝。可是绿豆汤寒凉,过长时间饮用易伤脾胃。从中医角度看,阳虚体质或体内偏寒凉的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症状者,不宜多喝绿豆汤,否则会加重症状,甚至引发其他疾病,血虚血亏的人也不适合喝绿豆汤。

只防暑不防寒

对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调,对于喜欢贪凉的

人来说,防寒更需注意。经常待在空调房中,会导致不知冷热,免疫力下降,更容易感冒,颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多,切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死,而冷食也易引起胃部不适,影响消化。空调温度最好跟外面温度相差不过8℃。关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉(冷饮、空调),势必会耗伤人体阳气,损害机体功能。

雨后凉爽去锻炼

夏季暴雨过后,往往比较凉爽,很多人选择在这个时候出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。夏季暴雨后,湿度随热气蒸发往上走,空气中的湿度其实会加重,雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状,这就是湿热夹杂引起的。想要祛湿,日常生活最好减少暴露在潮湿环境中,潮湿下雨天建议减少外出活动。

出汗后迫不及待洗冷水澡

“三伏天”天气炎热,稍微动动就一身汗,别提有多难受了,这时很多人会迫不及待地去冲澡,而且还



喜欢用偏凉一点的水温,这样就相当危险。人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,皮肤腠理也是开泄状态,而此时使用偏凉的水冲澡,觉得很舒服,但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩,使体内的热量遭到抑制,散发不出去,从而导致中暑。除此之外,还会使血管收缩,回心血量大量增加,同时也会刺激肾上腺素分泌,综合因素下致使血压升高,尤其是高血压、冠心病患者负荷不了,就很容易发生心脑血管系统的危险事件,严重时可能有猝死风险。而且,洗澡水过冷(25℃以下),还容易诱发胃肠道不适和关节疼痛等症状。从中医的角度来说,阴寒湿冷之气频频进入人体,不但会折损人体阳气,还会将湿气困于人体,湿气缠身百病生,难免使人体落下老病根。建议大家平时洗温水澡,具体水温以接近人体体温为宜,即35℃-37℃。

蔬果代替正餐

“三伏天”身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少人选择直接用蔬果代替正餐,但这种方法很容易导致免疫力降低,时间久了容易产生疾病。即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。食欲不好时,可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。

儿童热射病 注意事项

近期北京急救中心站接到120调度指令,有患者需转院。经了解,患者为一名儿童,在户外长时间运动后未饮水,出现神志不清,被家属送医院诊治。院内医生为其测体温41摄氏度,诊断为热射病,给予气管插管呼吸机辅助通气并物理降温,此时孩子神志不清已超过1小时,急需转诊治疗。

救护车迅速到达医院,医生评估患儿身体情况:体温38摄氏度,处于浅昏迷状态。急救医生、护士将患儿快速平稳转移到救护车后,持续对其进行心电图监护和血氧监测,为患儿继续输注低温生理盐水及呼吸机支持,并做物理降温。随后车组将其送至医院进一步救治。

北京120提示:儿童中暑严重程度分类与成人相似,可分为先兆中暑、轻型中暑和重型中暑,其中重型中暑分为热痉挛、热衰竭及热射病。中暑患者在夏季常有暴露于高温高湿环境史或剧烈运动史,以体温升高、神经系统功能障碍如抽搐、昏迷等为主要表现。中暑由轻到重有一个发展过程,第一时间进行干预,远离高温区域,减少活动,及时补水,有效降温是应对中暑症状的基本操作。

儿童由于体温调节中枢未发育成熟,对热的调节能力不足,是中暑的易感人群,且更易并发器官损伤。中暑由于其潜在致命性,可严重威胁儿童生命健康,但中暑也是可以预防的。学龄儿童及青少年中暑常发生在夏季体育活动和军训时,由于缺乏对中暑早期预警症状的准确认知,可能直到出现休克或昏厥才被发现。家长或活动组织者应对于中暑的病症特点和急救方法有最基本的认识,加强对这些易感儿童的观察和监护,减少热暴露时间,降低活动强度,并在医生指导下酌情调整相应药物治疗方案,降低其发生中暑的风险。通过加强对家长及青少年关于儿童中暑的科普教育,提高大众对中暑的防范意识,可以有效避免儿童中暑的发生。

释放坏情绪 让身体更健康

“火炮儿性格”,脾气大,很着急。中医认为“怒伤肝”,同时在临床上也发现肝病的患者,尤其是男性,常常出现脾气很急躁的性格。

那么疾病和性格的密切关系是怎样的?不同性格的人容易得哪些疾病,又该如何预防?

四种体质对应四种性格

在医学界很早就开始关注疾病与性格之间的关系,也将普通人群大致分为如下四类:

胆汁质——豪爽、冲动、脾气急躁。胆汁质的人,属于兴奋而又热烈的类型,他们随时肾上腺素都处于高位状态。优点:精力旺盛、不易疲倦、反应迅速;缺点:自制力差、性情急躁。长期处于亢奋状态容易让人产生神经衰弱等心理疾病,以及头痛、失眠、胸闷、消化不良等身体疾病。

多血质——开朗、乐观、善于交际。多血质的人感受性很高,因此他们可以很轻易地察觉到自己和他人的情绪,并迅速做出反应。优点:反应能力强,变通能力强;缺点:浮躁、缺乏耐心。这一类人是天生的乐天派,一天到晚都很开心,即便是发生疾病,也会是非常好的恢复体质。

黏液质——冷静、踏实、情绪稳定。黏液质的人喜欢一个人待着,遇事不着急,能够沉着冷静地想解



决方案,很少发脾气。优点:沉着、可靠、有节制;缺点:被动、呆板。总的来说这一类人群情绪稳定,也是不容易导致疾病的。

抑郁质——焦虑、情绪化、没安全感。抑郁质的人群喜欢把情绪放在心里,想得太多,比较敏感,容易失眠,也容易感到焦虑。优点:高敏感性让这类人群更善于发现,会有较高的分析能力;缺点:悲观、保守、脆弱。这一类人群,有个最主要的问题是,在知道自己患病以后,会产生抑郁情绪。抑郁情绪不仅会影响自身的免疫系统,导致内分泌紊乱,还会出现免疫系统弱化的情况,加速疾病的生长,形成一种恶性循环。

同时,抑郁质的人群在知道自己患病以后,会思虑过度,吃不下东西,导致身体素质下降,加速体内疾病的生长,也是一种恶性循环。

胆汁质和抑郁质两种性格的人群,都属于情绪型人格,他们更容易被自己的情绪所引导,容易引起癌症和其他疾病的发生。

女性人群更容易患“腺”上疾病

日常我们经常会社交平台上看到一些网友分享,自己不抽烟、不喝酒、不熬夜,但还是患癌了。在这里面有很大一部分人群是女性,这其实也跟女性群体的生理结构相关。

以肺癌为例,非小细胞癌可以分为肺鳞癌和肺腺癌。其中,肺腺癌与吸烟的关系比肺鳞癌与吸烟的关系弱。因此,男性群体多发肺鳞癌。

而女性群体多发于肺腺癌。综合研究发现,肺腺癌患者的患病和基因、环境以及情绪相关。情绪主要包括:长期压抑自己的心情、爱生闷气等。

女性比较容易得的几种腺癌有:乳腺癌、甲状腺癌、卵巢癌等。因为腺体是分泌激素的,人的情绪和激素又密切相关。比如:当人体兴奋时,会加速肾上腺素的分泌,肾上腺素又会使心脏收缩上升、肝和筋骨的血管扩张。

坏情绪不要规避而要释放

目前胃癌的年龄在不断提前,由60、70岁提前到40岁左右的人群,这与当下社会压力大,人们喜欢通过抽烟、喝酒等不健康手段去排解有关系。

正确的释放“坏情绪”的手段可以选择:深呼吸,比如,胆汁质人格,在意识到自己快要发火的时候,可以选择深呼吸来调整自己的情绪。运动也是排解压力的有效方式,不良的情绪也会随着汗液排出体外。听音乐、看电影,比如,抑郁质人格,可以通过这一类相对安静的方式来排解不良情绪。多参加社交活动,试着去展示自己,可以增强自信心。必要时,可以求助心理医生。