

# 常见慢性病患者以及老年人 该如何运动?

广东省人民医院 陈鲁原

## 壹 运动是良药的九大理由

美国著名运动生理学家贝利曾说:“如果谁能把运动装进胶囊,我相信它一定是世界上卖得最好的药。”

1.改善心血管和呼吸功能,可以提高摄氧量和肺活量;  
2.降低冠状动脉疾病危险因素,延缓动脉粥样硬化的发展;  
3.降低安静时的收缩压和舒张压,减少运动中血压升高的

幅度:  
4.降血脂,改善脂代谢;  
5.降低血粘度;  
6.延缓或阻止糖尿病的发生;  
7.减少身体多余的脂肪;  
8.降低多种疾病发病率和死亡率;  
9.增强老年人的体质,减少摔倒或因摔倒而受伤的风险。



## 伍 老年人:65岁以上每天走5千步为宜

正常的身体活动对健康老龄化至关重要。65岁及以上的老年人从正常的体力活动中获得的健康益处,在他们的一生中继续存在。老年人是一组情况各异的人群。大多数老年人有一个或多个慢性疾病,这些疾病的类型和严重程度又各不相同。这种多样性意味着一些老年人可以跑几英里,而另一些人走几条街都很吃力。

老年人的快速步行应以每天步行5000~10000步为宜(约2~3千米),步速因人而异。一般来说,应比日常散步快,以锻炼结束后略微出汗为宜。当老年人由于慢性疾病无法进行每周150分钟中等强度的有氧运动时,他们应

该在能力和身体允许的情况下适当做些运动。每周至少进行3天的中等强度的体育锻炼,有氧运动持续至少10分钟。

老年人应该根据他们的健康水平决定体育锻炼的程度。如果一个人一周两天每天散步15分钟,很容易满足有氧运动的最低标准。不管是遛狗、参加舞蹈课还是健身班,或者骑自行车去商店,所有类型的有氧运动都是有价值的。

如果老年人有摔倒的危险,应该做一些维持或改善平衡能力的运动。老年人应该清楚自己的疾病是否影响,以及如何影响他们安全的进行锻炼。

## 陆 运动量:运动的四个级别

美国体育运动指南咨询委员会根据一个成年人每周的有氧运动总量划分为四类:

低量活动是指活动超出基线,但每周少于150分钟(2小时30分钟)的温和强度的体育活动或等值(75分钟或1小时15分钟)的剧烈强度运动。

中量活动是指每周150~300分钟(5小时)的温和强度运动(或每周75~150分钟的剧烈强度体育活动)。用科学术语来说,这个范围大约相当于每周500到1000

代谢当量(MET)分钟。

高量活动是指大于每周300分钟的温和强度的体育活动。

低量运动提供了一些益处,中量运动提供实质性的益处,高量运动是否利大于弊则存在争议。最新的研究结果表明,心血管疾病的患者要避免大量的有氧运动。衡量运动强度最简要的方法是看运动时能否自然交谈而不是气喘吁吁,能说话但不能唱歌,周身发热,出汗但不是大汗淋漓。(文章来自鲁原心论坛)

## 如何判断患了骨质疏松症?

医学指导:广州中医药大学第一附属医院骨科 林梓凌

骨质疏松能否简单做个科学的自我判断?现在身体硬朗,以后患上骨质疏松的风险有多大呢?简单说,骨质疏松就是钙的流失。世界卫生组织说骨质疏松是骨量低下、微结构破坏,导致骨的脆性增加,从而容易发生骨折。其实骨质疏松跟人种、性别、年龄、生活习惯、营养状况和用药都有一定关系。

### ◆ 测测你是否骨质疏松

- 最简单的一个测试方法是看看你现在的体重跟你10年前相比是否有所减少?身高的下降提醒骨头开始疏松,脊柱开始变扁。想进一步评估自己是否有骨质疏松,下面这10个问题都是骨质疏松的重要因素:  
①你有没有因为轻微的碰撞或者摔倒而导致骨头受伤?  
②你的家族中是否有因为轻微摔倒而导致腰椎、大腿骨折的人?  
③你是否长期服用激素类药物?  
④你是否比10年前的自己身高矮了3cm以上?  
⑤你是否每天都喝酒?  
⑥你是否每天抽烟超过2支?  
⑦你是否长期服用泻药?  
⑧如果是女性,你是否45岁之前就已经绝经了?  
⑨如果是女性,你是否已经绝经超过1年?

⑩如果是男性,你是否已经出现了阳痿?

这10个问题,只要有1个以上问题回答“是”,那么你骨质疏松的可能性就很大了。以下一个更简单的公式,可测算你骨质疏松的风险有多大:

(体重kg-年龄)×0.2

如果得出来的数值如果是负数,意味着你得骨质疏松症的可能性较大;如果结果<-3,那么你的骨质疏松就可能已经很严重了。从这个公式能看得出来,随着年龄的增长,骨质疏松的几率也在增加。

### ◆ 骨质疏松不只缺钙这么简单

人种方面:黑种人骨质疏松的几率比较低,而黄种人发生的几率相对较高。

性别方面:女性比男性患骨质疏松的几率大。尤其是绝经期的妇女,激素的巨大波动易致骨量急剧下降,发生骨质疏松的比例较高,60~65岁的比例大概是1/3,65~85岁大约是2/3,65~75岁这个阶段骨质疏松的发生率是急速升高的。而男性的激素水平大概要到60~70岁以后才会出现明显下降。

年龄方面:人在30岁左右时骨头的质量最佳。50岁后,伴随着年龄的增长,当骨量降到一定的值,骨质疏松了,就容易发生骨折了。

体重方面:研究发现,无论女性还是男性,体重越轻,峰值骨量

比正常体重者要更低,骨质疏松的可能性更大。特别是女性,体内有适当的脂肪雌激素也相对较多,利于身体对钙的吸收,促进成骨细胞的形成和骨量的增加。正常的体重当然因人高矮而异,可用体重指数BMI=体重(公斤)/身高(米)<sup>2</sup>来衡量,BMI小于18.5属体重过低,18.5至23.9之间为正常体重。

饮食方面:除了抽烟、酗酒,经常喝浓茶、咖啡,日常饮食吃得太咸、太重口味的人,也可影响钙的吸收,进而发生骨质疏松。所以,日常多喝牛奶、保持营养均衡,饮食口味也不要太浓、太重。

锻炼方面:缺乏锻炼的人也容易发生骨量减少,但通过锻炼强健筋骨,预防骨质疏松,还应根据自己的年龄、体质来选择适量、合理的运动方案,以运动后觉得舒畅、出汗、安全而又不会过于疲惫是最合适。应每天坚持,循序渐进增加运动量,但千万不要过量。如果运动后隔天出现身体任何地方疼痛不适,很可能是运动过度了。

药物方面:长期服用糖皮质激素、甲状腺激素、抗癫痫药、免疫抑制剂等药物,也可增大骨质疏松的风险。但如果是治疗需要,应严重遵医嘱。如果病情好转,可在医生的指导下减量或停用某些相关药物。

◆ 老人骨折是个分水岭  
临床观察发现,骨折发生最多

## 这七种情况不适合母乳喂养

医学指导:广州医科大学附属第三医院产科 陈郁葱

每年8月1日至7日为“世界母乳喂养周”,今年的世界母乳喂养周主题是“母乳喂养 共同坚持”。世界卫生组织建议纯母乳喂养至出生后6个月,且在适当添加辅食的同时可持续母乳喂养至2岁甚至以上。但现阶段中国的6个月纯母乳喂养率不足28%。虽然母乳的好处多多,但有些母亲患某些疾病还坚持母乳喂养,这对母亲自身和孩子都是不利的。专家建议,处于传染病急性发作期的母亲,理性选择喂奶。

### ■ 母乳喂养有五大好处

满足营养需求:母乳中不仅有适合婴儿消化吸收的各种营养物质,且比例合适。随着婴儿生长发育和需要的变化,母乳的质和量有相应的改变,以满足婴儿的需求,减少营养性疾病发生的可能性。

增进身体健康:通过母乳喂养能获得免疫因子,增强自身的抗感染能力,减少疾病的发生。因此,母乳喂养的婴儿很少患腹泻、呼吸道感染等儿科常见感染性疾病。

喂哺方便易行:母乳的温度适宜,不宜污染,省时、方便、经济。

促进情感交流:哺乳过程是一种潜在的母子心灵的沟通,通过母乳喂养,婴儿能频繁的与母亲皮肤接触。母亲的抚摸、温柔的话语,给宝宝以微妙、深刻的心理暗示与情感交流,使婴儿获得最大的安全感;母亲目光的对视,增加了互相

的了解及信任,有利于促进婴儿心理和社会适应性的发育。

利于母亲恢复:母亲在哺乳时可产生催乳素,加快子宫复原,对母亲产后的身体恢复有促进作用。乳汁连续分泌六个月内,可逐渐消耗妊娠期储备的脂肪,使母亲的体形逐步恢复至孕前状态。

### ■ 有些母乳不宜喂孩子

1.母亲患传染性肝病时。如母亲患有活动性肺结核,但不能哺乳,还应当与婴儿分离开来。待母亲的病情好转一些,经过一段时间的同意方可哺乳,不过相隔一段时间后,如果没有按照要求挤奶,母亲的乳汁往往已经不再分泌了。有人以为,只要为孩子接种了“卡介苗”,就可以完全保护孩子不患结核病。实际上,接种了“卡介苗”只能避免孩子患某些类型的结核,并不能保证孩子不患结核病。因此,母亲是活动性肺结核患者,不能给孩子喂奶。

2.母亲患乙型肝炎如果具有较强的传染性时,也不应给婴儿哺乳。

3.母亲患心脏病心脏功能不好,患肾脏病肾功能不好,或有其它严重影响母亲正常生活的疾病存在时,就不要强调母乳喂养。



4.母亲患了严重感染性疾病时,发热,或者患急性乳腺炎乳汁中有脓液排出时,应当暂时不喂奶,等病情缓解后再恢复喂奶。在暂时停止喂奶的日子里,母亲要将乳汁挤出,以保持乳汁的正常分泌。

5.母亲患糖尿病、甲状腺功能亢进时,如果需要服药治疗,要在医生的指导下哺乳。

6.母亲的不良嗜好,如吸烟、喝酒、喝咖啡,对哺乳母亲来说都是不良嗜好;喜欢吃辛辣食品者,应当有所节制;母亲吸毒是绝对不容许的。

7.其它情况另外,对于患有较重贫血、消化吸收差的妈妈来说,哺乳可能会增加自己身体的负担,此时如果加强营养还是不见效,脸色很苍白、体弱无力,要适当考虑不哺乳或减少哺乳。妈妈如果患有严重的心脏病或肾脏病、糖尿病、肝炎等消耗性疾病和严重慢性慢性疾病,也不建议喂奶。(通讯员 白恬)

## 推拿治疗小儿腹泻

杏林春满  
潘明沃

中医认为,小儿为纯阳稚阴之体,脏腑娇嫩、脾胃脆弱,易感外邪,易为乳食、生冷、积滞所伤或脾胃阳虚导致运化失常而引起腹泻。而推拿则通过力度适宜的手法刺激体表穴位,疏通经络,使气血流畅,以调整各脏腑功能,促进和增强机体的抗病能力,从而达到止泻的效果。

### 夏季多发的“湿热泻”

夏季多发腹泻,其原因是外界湿热天气使得小气血流不通,脾胃运化传导功能失调,进而引起大便稀薄或急迫暴注,大便色黄而臭,有时可有腹痛,食欲不佳,身热烦渴,小便少且尿色偏黄,舌苔黄腻,指纹色紫。对于这种类型的腹泻,治疗上主要是清热利湿、调中止泻为主,并可辅以清大肠汤。

清大肠:首先找到大肠经的位置,即食指桡侧缘,食指根部至食指指尖之间,然后家长用自己的左手先将小儿左手的五指固定住,暴露出食指桡侧缘,以右手拇指或食指,由指根推向指尖,此为清大肠,每次操作300次/1~3分钟。

退六腑:六腑在前臂尺侧(即近小指的一侧),用拇指或食指、中指指腹自肘横纹推向腕横纹,反复300次。

### 肚子受凉引起的“寒湿泻”

即因天气变化,没有注意做好保暖,导致肚子受凉而致的腹泻,或是因过食了生冷的食物,外感风寒邪气损伤脾胃而致,患儿大便表现为清稀多泡沫,色淡不臭,肠鸣腹痛,小便清长,舌苔白腻,指纹淡红。对于这种类型的腹泻,在治疗上除了温中散寒、化湿止泻外,还可以给孩子这样揉一揉。

揉外劳宫:外劳宫的位置在手背,位于中指和无名指掌骨中间,与内劳宫相对应,按揉该处穴位150次左右。

揉天枢:天枢是大肠的募穴,位于脐旁两寸(2指头宽),恰为人身之中点,犹如天地交合之际,是脾胃升降清浊的枢纽。按揉的时候,家长可用食指或中指揉小儿脐旁的天枢穴100次,或采用逆摩腹的手法,将掌心搓热后放在小儿肚脐处,逆时针画圈摩脐100~300次。

### 消化不良引发的“伤食泻”

即消化不良所致的腹泻,由于喂养不当,食物积滞在肠胃,损伤了小儿胃肠,结果导致胃肠功能失调而引起腹泻。这种腹泻类型的小儿主要表现为腹胀腹痛,或伴有呕吐,小儿在腹泻之前常哭闹,拉了后腹痛可缓解。大便量多,稀薄有残渣或乳块,气味酸臭,舌苔较厚,白腻或微黄,指纹紫红。对于这种腹泻,在治疗时以消食导滞、健脾和中为主,另外再辅助以推拿:

清脾经:清脾经,或清脾经,在拇指桡侧缘自指尖至指根,操作时,家长可用左手的无名指和小指夹住小儿的手,食指和拇指捏住小儿拇指,将其拇指伸直,用右手拇指支付自小儿拇指指根至指尖来回推300次。

清大肠:操作见前面的步骤。

揉板门:板门,又称“脾胃之门”,位于手掌大鱼际之处,以操作者右手大拇指指端或螺纹面接触板门穴,轻揉50次;

拿肚角:肚角位于脐下2寸,旁开2寸大筋处,操作的时候用拇、食、中三指作拿法,称为拿肚角,操作3~5次。

### 脾胃虚弱导致的“脾虚泻”

小儿由于脏腑娇嫩,脾胃脆弱,如果又再加上喂养、护理不当,或是长期腹泻导致脾胃受损,也会导致胃肠功能失调而引起腹泻。这种类型的腹泻常迁延不愈,常为水样便,次数较多,常常食后即泻,面色萎黄或虚浮,精神较差,食欲不振,舌苔淡薄,指纹淡红。对于这种腹泻常以健脾益气、温阳止泻来调理小儿脾胃,此外,我们还可以给这种类型的腹泻患儿推拿治疗:

运八卦:用拇指罗纹面在小儿掌心四周的内八卦穴作环形推运50次;

揉脾俞:用拇指或中指罗纹面揉小儿脊背两旁的脾俞、胃俞穴位各100次。

(通讯员 林惠芳)