## 不想外出锻炼 有小型器械加持

# 老年人家庭健身不输健身房

许多老年人不想外出锻炼,索性放弃运动,或是认为做家务就能替代健身。事实上,家庭碎片化运动无需专门场地、不用大块时间,嵌入日常起居即可锻炼,是最容易长期坚持的科学健身方式,且老少皆宜。

### 6个场景媲美“健身房” 助您在家练出好状态

家庭运动要以减少久坐时间为主要目标,增加轻度活动,如站立、走动,逐步引入中等至高强度活动。建议将碎片化运动进行各种变化与组合,动起来比怎么动更重要。

1.晨起洗漱场景(2分钟至3分钟,唤醒全身)。原地大幅度踏步1分钟;刷牙时,单腿站立,左右腿各30秒;洗脸间隙,左右侧腰部拉伸各30秒。可快速激活身体循环,缓解晨起僵硬。

2.厨房备餐场景(2分钟至5分钟,优化体态)。利用烧水、煲汤等间隙锻炼,改善驼背、下肢无力。站姿提踵30次,做2组,组间休息10秒;靠墙静蹲40秒,做2组;双手交叉上举、向后扩胸各15次,做2组。

3.追剧刷手机场景(2分钟至5分钟,燃脂塑形)。保持坐姿或站姿,交替抬膝30次,做2组;坐姿收腹转体,左右各20次,做2组;脚踝反复勾脚绷脚30次。不耽误看内容,同时活动腰腹与下肢,减轻久坐带来的酸胀不适。

4.餐后休闲场景(5分钟,代谢养护)。做一做老少皆宜的日常养生运动,能让餐后代谢更平稳。三餐后,居家慢走或原地踱步5分钟,促进肠胃蠕动,预防脂肪堆积。

5.晚间全家互动场景(3分钟至5分钟,趣味健身)。适合全年龄段人群。热身20秒后,原地碎步跑60秒,做2组;简易开合跳60秒,做2组。组间休息30秒,舒缓活动。

6.睡前放松场景(5分钟,舒缓助眠)。无需剧烈发力,主打肌群放松、脊柱舒展。跪姿猫牛式拉伸10次,做2组;缓慢开合脊柱,缓解日间肌肉疲劳、改善睡眠。

1周至2周的基础训练后,遵循“先加时长、再增频次、最后提强度”的原则,接着做升级运动。可将单次运动时长延长至5分钟至10分钟,或是多加1组,或是串起多个动作进行组合训练。

### 推荐便携小型器械 不占地 不挑年龄

1.弹力带。对关节友好、阻力可调。站姿扩胸、髋外展、坐姿卷腹,单次做2分钟至3分钟,改善圆肩驼背、臀肌无力,激活肩背核心肌群。

2.小哑铃(1千克至2千克)。适合改善肩背手臂松弛。哑铃弯举、肩推、俯身划船各12次,做2组。

3.筋膜球。全年龄段通用的放松器械,睡前花2分钟滚足底、肩颈、腰背肌群,缓解久坐、做家务带来的肌肉僵硬,预防慢性劳损。

4.健腹轮。核心力量进阶“神器”,好收纳。晚间跪姿慢速推轮10次至15次,做2组,收紧腰腹,改善小腹松弛。

5.门上单杠。免打孔不占空间,晨起、睡前均可练习。零基础悬垂拉伸30秒,做2组,舒展脊柱,缓解腰椎压力。

### 推荐小型固定健身器械 高效有氧、全身塑形

1.迷你动感单车。适合在追剧碎片时间,每次5分钟至8分钟中低速踩踏,可提升心肺功能。

2.家用椭圆机。适合老年人、膝盖不适人群。每日早晚5分钟匀速踩踏,温和提升体能。

3.迷你划船机。全身综合训练器械,晚间花5分钟规范划动,锻炼肩、背、腰、腿全肌群,缓解腰背僵硬、高效塑形。

4.家用跑步机。全年龄段适用,单次跑5分钟至8分钟即可。

甘春龙(摘自《快乐老人报》)

## 一辈子不掏耳朵,也比天天掏耳朵强

# 这个习惯可能悄悄害了你

洗完澡顺手拿棉签在耳朵里转两圈,周末去采耳店享受一场“深度清洁”,电商平台上热卖的电子采耳仪可以让人边掏边看……掏耳朵这些看似讲究卫生的习惯,实则暗藏风险。今年夏天以来,浙江省立同德医院耳鼻喉科主治医师雷晨阳的门诊里,因为掏耳朵掏出问题的患者不少。

“我们碰到过很多掏耳朵掏出问题的患者,最常见的就是自己掏耳朵导致外耳道损伤或者感染的情况。”雷晨阳说。

很多人习惯用棉签掏耳朵,但雷晨阳说,棉签很容易把耵聍(即耳垢)越推越深,甚至戳伤鼓膜,引起耳闷和听力下降。对于市面上出现的一些带摄像头的电子采耳仪,雷晨阳觉得:“自己用电子采耳仪掏还是有一定风险的,如果有掏不出来的大块耵聍,还是建议尽早去医院,不要自己硬掏。”

那洗完澡洗完头耳朵进水了怎么办?雷晨阳表示,如果只是清水,流出来就行,不必特意去掏;如果是洗发水、沐浴露等碱性物质进了耳朵,会打破耳道酸碱平衡,有引发外耳道炎的风险,还是需要进行清洁的,但也不建议掏得太深。

近年来,去采耳店掏耳朵成为了一种流行的休闲方式,但雷晨阳说:“去采耳店掏出问题的其实也不在少数,很多人都出现了真菌感染的状况。”真菌从何而来?雷晨阳分析道:“大概率是设备的问题,现在很多采耳店会同时经营足疗的业务,如果消毒没有做到位,就有可能把引起脚气的真菌传染到耳朵里面去,引发真菌性外耳道炎。”

此外,杭州夏天闷热潮湿,“天气比较潮湿的时候,比较容易滋生真菌。”雷晨阳说,很多患者在这个季节会出现耳朵痒、耳闷的症状,“到医院用耳内镜一检查,就能看到耳道里长满了真菌,这时候需要彻底清理,并使用抗真菌的药物。”很多人把耵聍当成毫无用处的脏东西,雷晨阳却为它正名:“耵聍其实有着阻挡异物、润滑外耳道、调节外耳道酸碱性的重要功能。”一般情况下,小块的耵聍随着头部的运动都可以自然掉落,“很多人其实一辈子不掏耳朵,也没有什么症状。”

那什么情况下才需要到医院清理呢?雷晨阳给出了明确标准:“出现耳闷、耳鸣、听力下降等症状时才需要清理,如果没有不适症状,哪怕是体检报告上写着‘耵聍多’,也不需要急着清理。”

日常如何科学护耳?他的建议是:尽量不要进水,不要自己去掏,这是两个预防耳道炎症最好的办法。但如果没能做好预防,出现症状后还是要尽快就医。

孙燕(摘自潮新闻)

# 小腿胀痛是怎么回事

北京中医药大学东直门医院洛阳医院(洛阳市中医院)周围血管病科主任何春红表示,患者出现小腿胀痛需分情况判断。

运动、久站后双侧都胀伴轻度水肿,多半是肌肉疲劳,休息后就能缓解,不用慌。

单侧小腿突然肿痛,皮肤发红、发烫,或胀痛持续加重,要警惕下肢深静脉血栓,血栓脱落可能引发肺栓塞,有生命危险应尽快就医。

若胀痛晨轻暮重、久站后加重,伴“青筋”、皮肤色素沉着,多为静脉曲张或静脉功能不全。

若下肢发凉、苍白,走一段路就疼得停下,需警惕动脉硬化闭塞症。

若伴有腰痛或臀部向腿部放射的疼痛,建议排查腰椎问题。

张晓丹 (摘自《洛阳晚报》)

## 从棋摊常客到不爱社交

# 退休医生确诊阿尔茨海默病

棋不下了,话也少了,69岁的退休医生王先生(化名)近半年像换了个人。家人起初只当是年纪大了,没太在意。直到上周到医院检查,才确诊为阿尔茨海默病。

**从“不爱下棋”到“烧干锅”,王先生半年间像换了个人。**

王先生身体硬朗、性格开朗,退休后每天到小区棋摊下棋、唠嗑。约半年前,他渐渐变了:棋不下了,也不爱出门,记性还越来越差。家人起初以为只是年纪大了,没太在意。

上周三下午,老伴出门买菜前叮嘱他灶上煮着稀饭。等她买菜回来,一打开门,一股很冲的焦糊味扑面而来。她冲进厨房,稀饭早已熬成焦黑的锅巴,而王先生还在客厅浑然不觉。老伴感觉不对劲,催着孩子们陪他去医院检查。在洛阳市第一人民医院(中州院区),经评估,王先生被诊断为阿尔茨海默病。

**什么是阿尔茨海默病?**

该院神经内科主任医师马明娟介绍,阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,主要表现为近期记忆减退、语言表达困难、判断力下降、性格改变,严重时会导致患者丧失日常生活自理能力。

“60岁以上人群,以及有阿尔茨海默病家族史、高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、吸烟等人群,患病风险更高。”马明娟强调,9月21日是第33个世界阿尔茨海默病日,今年的主题为“早一步识别,多一份记忆”。也就是说,该病目前虽无法治愈,但越早通过药物、生活方式干预和认知功能训练,守住记忆的效果越好。

**正常健忘和阿尔茨海默病怎么区分?**

“正常健忘是事后能想起;阿尔茨海默病是刚发生的事完全不记得,提醒也无法唤起。”马明娟解释。

正常健忘主要表现为忘细节、记得事件本身。比如忘记菜名,但记得买菜这件事,提醒后能想起,日常生活能力不受影响,也不会快速加重。

阿尔茨海默病早期则对刚发生的事遗忘明显,刚说过的话就忘,别人提醒也想不起来,反复问同一个问题。同时,性格变得淡漠或急躁,熟悉的家务也经常出错,说话词不达意,定向力、判断力下降。这些表现会进行性加重,应尽早到医院就诊。

马明娟还推荐了一个简单的自测方法:在纸上画一个“钟表”。如果画不出完整的钟面,或数字位置错乱、指针指向错误,就要警惕阿尔茨海默病,建议及时进行专业评估。

徐建军(摘自洛阳网)

健康