

## 今日聚焦

## 老人锻炼要有度

□ 记者 肖涛

俗话说：“生命在于运动。”现在，很多老人都加入到运动大军中，但也有些老年人认为静养才会更长寿。到底哪个更适合呢？5月11日，记者对此进行了走访。

## 到底是静养好还是锻炼好？

每天6时许，68岁的王建章就准时起床，然后在小区附近的清溪河河堤上慢跑一个小时。“早上跑一跑，一天都精神。坚持下来，身体也比前几年好多了。”王建章说。

因为感受到了锻炼的好处，王建章就经常鼓动妻子一起早起锻炼。可因为以前工作的原因，其妻子养成了晚睡晚起的习惯，现在退休了，也是宅在家中，多与电视为伴。

“每个人的身体情况不同，我上班的时候经常熬夜，现在已经习惯晚睡晚起了。只要睡眠质量好，健康就能得到保证。这几年体检，我身体状况挺好的，感冒也少。”对王建章的建议，其妻子表示，她适合静养。

## 老人运动不要过量，运动时间根据季节调整

“上了年纪后，身体的各项机能会有明显退化，尤其是骨骼和血管，会有老化的情况，所以建议大家多锻炼身体。运动可以促进体内的血液循环，增强血管的弹性，预防并缓解血管堵塞的情况。”国家级健身指导员曾光说。

曾光表示，因为老人的身体素质大多不如年轻人，所以老人在运动的时候一定要控制好量。很多人不建议上了年纪的人锻炼身体，就是怕老人在运动的过程中发生意外。

“一些身体不是特别好的老人，比较适合静养，不适合高强度的运动。不过，一直不动也不好，身体的活性会下降，影响体内新陈代谢的能力，会加速身体的衰老。”曾光表示，静养还是锻炼各有利弊，不妨将它们结合在一起，做一些小幅度的运动。可以挑选一些简单的运动，如走路、打太极等。这些运动非常简单，不会增加身体的负担，同时还能够让身体得到锻炼。

此外，曾光提醒，一些有过心梗或者是其他重大疾病的老人就不建议活动了，应以静养为主，在家中走一走就可以了。

老人出门锻炼，要根据季节调整运动时间。例如，在冬季，温差变化比较大，所以最好在上午9时以后再出去，以避免因为温度过低，对身体造成刺激。但是夏季的话，锻炼的时间就可以相对早一些。对于体质较差的老年人，锻炼时最好带上一杯水，以便及时给身体补水，避免出现身体脱水、中暑等情况。

## 热点话题

## 远离误区，老人在养生路上莫走弯路

□ 记者 张铮

如今，不少老人依照着网络上的相关文章养生，热衷购买保健品。那么，老人在养生路上如何不走弯路呢？5月10日，记者进行了采访。

## 养生勿盲目“按图索骥”

最近一段时间，60多岁的刘玉荣阿姨对网络上有关老人养生的文章十分着迷。有一个文章推荐了十几种食疗方子，都是治疗各种老年慢性病的。她照着方子试吃了几次，没有效果。家人劝她不要太相信网络上的“养生经”，对此她十分苦恼，不知该不该相信网络上的养生文章。

积极“触网”，让老人有了新的生活方式，但部分问题也开始浮现。其中，如何分辨网络信息的真假成为困扰他们的一大难题。

老人为什么热衷转发养生文章呢？“转发量那么大，应该是真的。”接受采访时，不少老人对记者说，之所以相信网络上的养生文章，是因为它们很多都有极高的点击量，这些数据证明“文章是可信的”。

老人喜欢将这些文章分享给亲友。“年轻人工作压力大。把文章发给他们，是提醒他们注意身体，不要像我们一样，老了才后悔。”70岁的张建军说，养生一直以来就是老人与同龄人交流的重要话题，网络则让老人接触到了更多的养生知识。

## 热衷购买保健品

81岁的黄秀丽和82岁的老伴儿在市区一小区居住，两个儿子都不在他们身边。前年，两人上了一堂保健品体验课后，对养生越发关注起来。

“我们都在吃保健品。”黄秀丽说，她长期服用的保健品有好几种，比如深海鱼油、钙片等。家里人反对他



资料图片

们合理服用保健品，但前提是保健品是正规的，服用后不会对身体产生危害。

与许多老人一样，黄秀丽的养生知识多来自同龄人之间的交流，买保健产品也不例外。“有一次，我跟同伴体验了养生保健床后，我很感兴趣。”黄秀丽说，家人对保健床做了一番了解后，发现其功能存在夸大成分，并且价格高昂，一张保健床需要上万元。于是，家人慢慢劝她，最终她打消了购买养生保健床的念头。

随着购物途径的多样化，有的老人爱上了电视购物。记者在采访时了解到，不少老人曾经通过电视购物购买保健品，“电视购物，送货上门，还可以货到付款”。

## 养生路上如何不走弯路

目前，遍地开花的体验中心、康复联盟、健康银行等体验场所，无疑是迎合市场需求而生，它们的存在和发展具有一定的合理性，对传播养生知识

起到了一定的作用。

商家通过免费体验这种促销方式吸引老人无可厚非，但一定要合法经营，不能夸大宣传，更不应该坑蒙拐骗。

一些老人，子女不在身边，他们内心孤独，对亲情充满渴望，这时如果有人像亲人般嘘寒问暖，老人的心理防线会被轻易攻破，掉入骗局而浑然不知。采访中，国家二级心理咨询师王利霞告诉记者，老人们平时应该多看新闻，了解相关信息，不要相信保健品能治病；多培养一些兴趣爱好；不可以贪图小便宜，对陌生人要多留个心眼儿。对于子女们来说，除了多抽出时间陪老人外，还应了解一些最新的骗术，然后告诉老人，提醒他们别上当。

此外，随着我市社区医疗服务体系的建设和完善，医院到社区义诊的频率不断增加，老百姓在家门口就能享受到免费、正规的服务，引导老人正确对待疾病，避免误入“养生陷阱”。

## 健康驿站

## 3个指标高，瘦人也会得脂肪肝

在不少人的印象里，脂肪肝只是胖子的“专利”。但其实，很多脂肪肝患者不仅不胖，而且还身形苗条。

## 有脂肪肝的瘦人和没有脂肪肝的胖人有何区别？

近日，发表在中国《世界胃肠病学杂志》上的一项最新研究更是发现，人瘦且腰围正常，但却有脂肪肝的人占整体脂肪肝患者的12.9%。

这项研究共对2715位健康体检者进行了调查，在其中810位体型偏瘦且腰围正常者中，发现17.5%的人罹患脂肪肝，占整个人群的5.2%。当然，随着身上“肉肉”的增多，脂肪肝的整体患病率依然会增加。那么，腰围正常但有脂肪肝的瘦人和没有脂肪肝的胖人

有何区别？

区别在于，这些瘦人的代谢紊乱情况更糟：有更低的高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)，更高的腰围身高比、舒张压、血小板计数、甘油三酯、血尿素氮等。

研究者指出，如果身形苗条，但腰围身高比、血红蛋白或甘油三酯3个指标高，最好用超声查查有无脂肪肝。

## 不只是肥胖，以下原因也会让肝脏被脂肪“打扰”

营养不良。营养不良，体内没有足够的载脂蛋白，无法把甘油三酯运出，容易形成脂肪肝。

糖尿病。作为代谢综合征，它会导致身体对碳水化合物、蛋白质、脂肪

的代谢发生异常，约50%的糖尿病患者可能患脂肪肝。

长期酗酒。长期大量饮酒会损伤肝细胞，加上喝酒后食欲降低，食物的摄入量减少，食物中参与和组成脂肪分解代谢的酶——胆碱的摄入量减少，多余的甘油三酯难以清除，易导致酒精性脂肪肝。

肠道菌群紊乱。大量研究显示，小肠内细菌过度生长、肠源性内毒素血症及脂肪化的肝脏对内毒素敏感性增强等几大因素，与非酒精性脂肪性肝病的发生也有关系。

某些药物和化学物质中毒。过量服用或密切接触四环素、砷、银、汞等重金属，三氯化烯、四氯化碳等有机溶剂，都可引起脂肪肝。

(晨综)