

今日聚焦

入冬之后，
老年人晨练不宜起太早

□ 记者 张汉杰 文/图



入冬之后，老人来到市区天宝河游园打乒乓球锻炼身体。

热点话题

吃饱后应该躺着、坐着，
还是站着？

“饭后百步走，能活九十九”“饭后一支烟，赛过活神仙”……关于饭后习惯的谚语有很多，但这些做法未必正确，照做反而可能有害健康。

刚吃完，是坐着、躺着还是散步？

吃完饭就坐，据说容易长肉；吃完饭就活动，容易消化不良，甚至听说会导致“胃下垂”。

刚吃完饭到底应该怎么做？

忌：立刻运动。有些人觉得吃饱了运动一下刚好可以消食。其实，刚吃完饭就剧烈运动，会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。

饭后马上运动对患有高血压、糖尿病、胃下垂及做过胃部切除手术的人群尤其不利。

忌：马上睡觉或躺下。吃饱了就躺下，不仅容易诱发食管反流等肠胃疾病，还容易长胖，也不利于控制血糖。白天进餐后不宜立即卧床，晚上睡前2小时至3小时不宜再进食。

宜：小坐一会儿。为了确保心、脑等重要脏器的血液供应，进餐后最好不要突然起身，以免引起心脑血管供血不足。比较保险的做法是，吃完饭在原位小坐十几分钟，然后再起来走动。

宜：10分钟后慢步缓行。如果想散步，建议饭后休息至少10分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间。饭后散步应该缓步慢行，走路的速度适合控制在每分钟30步左右。

此外，吃水果、喝浓茶、吸烟、开车等行为最好在饭后30分钟以后再行。

餐后半小时，黄金养生时间

说起饭后养生，三餐后半小时才是黄金保养时间。

早饭后半小时：吃水果、漱口、按摩。吃点儿富含维生素的水果，如猕猴桃、樱桃等，然后漱口，做叩齿、转舌运动，以健齿洁龈，增强口腔咀嚼能力。

老人还可用手反复按摩膝关节，帮助胃经通畅。用十指代替木梳，从前往后、自下而上梳头，按摩头部的百会、后顶等穴位，有醒脑的作用。将两手指对揉按摩，也能起到提神醒脑的作用。

午饭后半小时：喝酸奶、打盹、晒太阳。午饭不要吃太饱，不然影响心脏正常的收缩和舒张。餐后喝杯酸奶。餐后半小时可以打个盹，或者午睡半小时。

如果太阳不是太强烈，老人可短时间晒晒后背，帮助身体合成维生素D，促进钙质吸收，预防骨质疏松。

晚饭后半小时：散步、泡脚、按摩。晚餐后散步30分钟左右，可增强胃肠蠕动，促进血液循环，减少脂肪堆积。泡脚能使肾经、肝经都得到养护。脚底的涌泉穴是肾经的首穴，经热水刺激后，可消除一天的疲劳，补充肾气。

泡脚时，可用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓，还可请家人帮忙，自上而下捶背，能改善内分泌、宁心安神、促进睡眠。

(晨综)

11月7日是立冬节气。俗话说，生命在于运动。锻炼本来是件值得提倡的好事，但是在寒冷的冬季，老年人如果不考虑自己的实际情况盲目锻炼，很可能会适得其反，损害健康。相关人士提醒，冬季老年人锻炼一定要注意方式、时间、强度和自己的身体状况，避免在锻炼中出现危险。

晨练最好在日出之后

立冬之后，要逐渐养成多睡一会儿的习惯，养护阳气。《黄帝内经》中指出：“冬三月，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”意思是，人们应该早睡晚起，等太阳出来后再起床。立冬后，保证充足的睡眠，适当睡个懒觉也是可以的。

市中医院养生堂专家徐征华指出，老年人锻炼时间不宜过早。时间过早，气温偏低，很多老年人无法适应，特别是患有心脑血管疾病的中老年人很可能会因此引发病症。另外，清晨雾霾比较大，PM2.5指数高，空气质量差，容易引发呼吸道疾病，最好在太阳出来以后再行锻炼。

另外，要根据个人情况，选择饭前或饭后锻炼。胰岛素依赖型糖尿病患者空腹锻炼有可能导致低血糖，有必要时，运动前要补充适量糖水，防止脱水。如果体力充足，运动后再吃饭更有助于消化和吸收。一般运动后休息30分钟以上才能进食，切忌运动后立即吃生冷的食物。运动后不要立即坐下或躺下，以免引起“重力性休克”或其他不适。

运动前热身10分钟至30分钟

“晨练时，要选择合适的运动项目。虽然中老年人没有特殊限定的运动项目，但选择的运动项目应相对柔和。”徐征华说。一般来说，老年人选择各个关节、各部分肌肉都能得到较好锻炼的运动项目比较好，如慢跑、快步走、打太极拳等，最好不要选择运动强度过大、速度过快、竞争激烈的运动项目。

室外锻炼要注意保暖，避免受凉。衣服要根据情况增减，过多、过少都不宜。锻炼后如果出汗应该把汗擦干，不能用身体捂干，否则汗液蒸发时会带走热量，人会感到全身冰凉，容易感冒。

徐征华提醒老年朋友，运动前最好进行10分钟至30分钟的热身，比如慢跑、拍打全身肌肉等，然后进入运动状态。有病的老人要带上对症的抢救药物，如扩张血管的、预防冠心病突发的。如果在运动中觉得自己突然开始心慌、胸闷、出虚汗，应该停止运动，就地休息，千万不要硬撑。

需要特别注意的是，如果老年人身体状况不太好，例如有发烧、感冒等症状，就应该避免锻炼。若前一天晚上没休息好，也尽量不要进行锻炼。

老年人要提防三种疾病

中医主张立冬后的养生重在藏，宜避寒就温、敛阳护阴，以使阴阳相对平衡，防御疾病、健康度冬。有心血管疾病的人尤其要护好头部、手部、脚部；外出时戴手套、帽子、围巾，

穿大衣；睡前用热水泡泡脚；刮大风时最好不要迎风行走。徐征华提醒，立冬后，老年人应提防中风、心梗和流感等三种疾病“伤身”。

中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之升高，就有发生中风的危险。

心肌梗死也是老年人冬季的高发病。人体受冷刺激后，由于血管收缩，导致心肌缺血、缺氧，容易诱发心绞痛，若措施不力，会发生心肌梗死。老人冬季感冒，若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘、慢性支气管炎等。在寒冬季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用热水洗脚，以增强免疫力，防止流感发生。

在饮食方面，立冬后在饮食调养上要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化调节饮食，少食生冷食物，有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的食物。

血管，避免发病。

1.及时喝水。机体缺水时，血液黏稠度会升高，血流阻力加大，流速变慢，形成血栓的风险增加，会间接诱发心脑血管疾病。2.远离烟酒。吸烟和酗酒都会伤害血管，使血液黏稠度高于正常水平，危及心血管健康。3.改善饮食。不能过量摄入蛋白质、脂肪等。4.经常运动。体育锻炼能减少体内胆固醇等脂类物质沉积，加速血液循环。5.保持心情愉悦。放松心情能舒缓压力、稳定血压，让血液循环得更顺畅。

(晨综)

健康驿站

哈佛大学：心血管病也会“传染”

长期生活在一起的人，因为生活方式相近、饮食习惯相同，有很多疾病会同时感染，比如夫妻接连被诊断为糖尿病、口味重共同患上高血压等。

近日，哈佛大学的一项研究表明，心血管疾病也可能在家庭成员间“传染”。

哈佛大学的研究人员评估了5364对夫妻的心血管危险因素和行为发现：对大多数夫妻来说，两个成员要么都属于理想水平，要么都属于非理想水平。

研究人员根据美国心脏协会定义的7项危险因素和行为，包括吸烟

状况、体重指数、体力活动、健康饮食评分、总胆固醇、血压和空腹血糖，确定每个人的水平。研究小组评估了每个参与者的总体心血管健康评分，最长的随访时间是5年。

研究人员发现，当一方戒烟、减肥、增加体力活动或改善饮食习惯时，另一方更有可能戒烟。夫妻之间的危险因素和行为是相互影响的，与其考虑针对个人的干预措施，不如考虑针对夫妻或整个家庭的干预措施。

心脑血管疾病作为现代社会的生活方式病，只要有针对性地规避或改善相关行为，就有希望挽救受损的