市場星報

安徽人的生活指南

健康快乐

2019.4.14
星期日 己亥年三月初十
今日8版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号25-50

趁着大好春光 快快运动起来

专家提醒，老人运动有“讲究”

一年之计在于春，春季运动具有推迟大脑细胞的衰退、减缓肌肉萎缩、增强呼吸功能、增进消化功能、提高骨质密度等作用。在草长莺飞，阳光明媚的春季，哪些运动最有益身心健康呢？一起来听听安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛怎么说。

李晋 记者 马冰璐

散步：老年人以缓步为好

散步是最能促进体内各种节律正常的一项全身运动，可使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。

散步的速度分为缓步、快步、逍遥步三种，老年人以缓步为好：每分钟60～70步，行步稳健，可稳定情绪、消除疲劳，有健胃助消化之功效。

快步：每分钟行走120步左右，这种散步方式轻松愉快，久久行之，可振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力，适合于中老年体质较好者。

散步时且走且停：这种走走停停、快慢相间的逍遥步，适合病后恢复期内的患者及体弱者。

散步的时间以日出后或傍晚日落时为佳，这是散步的黄金时间。地点以河边、湖畔、公园的林荫道或乡村小路为好。

踏青：中老年体弱者不必求快求远

踏青会带给人们舒畅愉快的感觉，这是因为郊野的空气新鲜，可以使人感到精神焕发，心胸舒畅，呼吸、脉搏、血压平稳、大脑清醒，工作学习效率倍增。经常处在这种环境下，能提高人的免疫能力，促进机体功能，对许多慢性疾病有良好的康复治疗作用。

踏青时，不仅观赏了美丽的风景，还活动了身体筋骨关节，使人气血流通，利关节而养筋骨，畅神志而益五脏。对于中老年体弱者，踏青应只求慢步消遣，不必求快求远。

放风筝：老年人要量力而行

放风筝是一种很好的全身运动，放风筝过程中，由于要不停地跑动、牵线、控制，全身的肌肉关节都要参加活动，急缓相间，有张有驰，手、眼、身、法、步，紧密配合。

汪瑛提醒，虽然放风筝对治疗颈椎病、肩周炎、脑血栓、膝关节炎等都有好处，但在运动过程中仍应多加注意。因为放风筝时，人在倒着行走，所以应注意避免摔伤；由于放风筝需要长时间仰头，颈椎病患者要注意避免颈部长时间保持同一个姿势，以免病情加重。此外，春季是老年人心脑血管病高发期，老年人和脑动脉供血不足者在放风筝时要量力而行，尽量避免突然转头，以防脑血管突然收缩，导致破裂危险。



合肥一对患难夫妻欲“携手”捐献遗体 ↘03版

走进屋檐下，倾听子女与年老父母的“磕碰” ↘02版

一门四代十余人从教 “教育世家”薪火相传 ↘03版

安徽创新馆 ANHUI INNOVATION CENTER
距安徽创新馆开馆
暨安徽科技创新成果转化交易会
开幕还有 10 天

总编辑 蒋高根 版式总监 童珂 校对 刘军

6 953356 967890