



老人冬练“两防两宜”

■ 养生之道

俗语讲，“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”天气日益寒冷，不少医院的老年感冒患者持续增多，有的因此引发了多年不发作的慢性疾病。冬季气候干燥，气温很低，生理机能处于比较迟缓的状态，在这个时期进行户外锻炼，要做到“两防两宜”才能达到健身目的。



热身防受伤

生活中，老年人是冬练最大的群体，而老年人抗寒、抗病毒、抗污染物侵害的能力相对较差，最好将晨练与晒太阳结合起来。

首先晨练前做好热身的准备：可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆，最好吃点面包、饼干之类的食物。然后在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，待太阳升起后，觉着有明显暖意时，再外出晨练。冬天早晨气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。热身准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。

健身防受凉

冬季进行健身运动，开始要多穿些衣物，热身后，就要脱去一些厚衣服。锻炼后，如果出汗多应当把汗及时擦干，换去出汗的运动服装、鞋袜，同时穿衣戴帽，防止热量散失。俗话说：“寒从脚下生”，

由于人的双脚离心脏较远，血液供应较少，加上脚的皮下脂肪薄，保暖性差。所以在室外进行健身活动时，特别容易感到脚冷。平时有些老年人喜欢穿健身鞋过冬，这样不好。因为胶底鞋导热快，不锻炼时脚掌容易受寒，以致引发冻疮、关节炎等疾病。

时间宜“赶迟不赶早”

冬季的晴日，气温的变化规律一般是早晨和上午较冷，下午较暖和。而人体活动受“生物钟”控制，人体自身温度也遵循“上午低、下午高”的规律。老年人冬季健身时间选择下午的2:00~7:00是比较理想的。此时，室外温度比较高，人体自身温度较高，体力比较充沛，很容易兴奋，容易进入到运动的状态。而在早晨，由于气温较低，低温对人体的损害主要是造成局部冻伤和全身体温过低。在寒冷环境下进行长时间运动（如长跑等），体温散失过多，会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等征象。因此，冬天健身宜“赶迟不赶早”。

强度宜“由小到大”

冬季锻炼时，运动量宜由小到大，逐渐增加。尤其是跑步，不宜骤然间剧烈长跑。先一段时间慢跑，活动肢体和关节，待肌体适应后再加大运动量。逐渐感到全身有劲，达到轻松舒畅、精神旺盛、体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好；倘若感到身体软弱无力、提不起精神、疲乏不堪、食欲减退、厌恶锻炼，就要注意减少运动量，或改用另一种运动锻炼方式。

运动换气宜采取鼻吸口呼。人的鼻腔黏膜有血管和分泌物，能对吸进来的空气起加温作用，鼻腔的鼻毛和鼻分泌物能阻挡空气里的灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用。在此基础上，冬季健身要提高锻炼的强度和力度，增加动作的组数和次数，同时增加有氧锻炼的内容，相应延长锻炼时间，用以改善机能，消耗体脂，防止脂肪过多堆积。

广西钟山县人民医院
主治医师 陆明华

我俩的好时光

厨房里饼锅的热油潮起潮涌。一双永远也不会老的手，在案板上把玉米面揉团成薄饼胚，然后放入饼锅里烘烤至两面金黄，这时溢香的小米粥也熬好了，加上两块红薯，一盘自泡的苜蓝，一顿丰盛的早餐就完成。“我就喜欢吃你做的这份早点的味道。”老伴的这句话，让我越来越有成就感。

楼对面的广场舞跳得是热火朝天。我和老伴脸对脸唠叨得浮想联翩。从孙子唠到儿子，又从我俩年轻时的苦日子唠到现在的好生活。就这道经，念得我们夫妻俩快乐无限。

别人花钱去旅游，而我和老伴乐在山间美景里。有一回，我俩在山坡上一人采了一把毛毛草，就你一句我一句地聊起儿时的有趣故事。上山时两人还是烦闷无语，到下山时就欢声笑语不断，乐在吹柳笛、捉蛴蛴儿、打酸枣的童年里。

屋外是别人的快乐天空，屋里是我俩的开心世界。当孩子们不在身边，老朋友、老同事越来越少时，我和老伴经常是大眼瞪小眼，“扑哧”一笑后，便异口同声地说：“我有你就足够了！”然后该吃就吃、该喝就喝。之后，相扶相携地成了小区林荫道上的一道风景。

尽管有时别人的幸福犹如刚出炉的葱油饼，正夸张地冒着香气滴着油，可我们不去贪人家的“美味”，而是一心一意地过自己的小日子。能享受这些为我们营造好心情的过程，就心满意足了。

牛润科

常做六件事 大脑更年轻

人上了年纪之后，机体的各种功能都会跟着下降，最明显的是记忆力减弱、遇事易忘。那么，怎样延缓大脑的衰退呢？不妨常做以下六件事：

跳舞 跳舞是一项全身性有氧运动，要求舞者学习并记住针对不同曲风的新舞步，且需要跟上音乐的节奏，整个过程需专心致志。对老年人来说，跳舞既锻炼身体，又健脑益智、增强记忆。

下棋 下棋跟人博弈，是一种脑力游戏。棋盘之上，两军对垒、行兵布阵，是智力的角逐和思维的较量。因此，老年人常下棋，促进大脑神经活动，有益缓解其功能下降。

唱歌 唱歌是一种脑力劳动。一首歌要唱好，必须记住每个歌词和全部音符；唱时边想边思维，准确无误地将歌词一字一

句唱出来，既活跃了大脑细胞，又增进了记忆能力，是一个良好的健脑过程。

打球 打乒乓球时，对每一个接发球，你来我返，都要用脑去应对和想办法取胜，必须通过手、眼、脚的协调，快速神经反射来完成。长期坚持，有利于增强注意力、反应力和决策力，可延缓大脑衰老。

背诵 背诵是训练大脑记事的一种手段，要记住一篇古文、诗歌或一段文字，必须反复激活大脑神经的记忆结构，促进大脑神经元的可塑性，有效增强大脑的记忆。

游泳 游泳也是一种全身性有氧运动。研究表明：在水中把身体浸泡达到心脏的位置，便会增加脑部的供血供氧，可增强大脑细胞的活性。

云南 副主任医师 陈日益

12月22日是冬至，随后将迎来一年中最冷的节气小寒、大寒，阳气潜藏，阴气盛极，此时养生宜着眼一个“藏”字，尤其是有慢性基础疾病的人群，应做到以下五点，养精蓄锐迎来春。

一、起居宜早睡早起 《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“冬三月，此为闭藏。水冰地圻，勿扰乎阳；早卧晚起，必待日光……冬气之应，养藏之道也。”在寒冷的冬季，不应过于扰动阳气，要早睡晚起，以利阳气潜藏，阴精积蓄。

二、饮食宜滋阴潜阳 俗话说：“冬令进补，开春打虎”，冬季饮食要遵循“秋冬养阴”原则，可以食用一些温补助阳、补肾壮骨、养阴益精的食物，如当归生姜羊肉汤，补血温阳，此方出自汉代医圣张仲景的《金匮要略》。从冬至到立春前，均适合食用。

三、运动宜舒缓适度 冬季运动，要“必待阳光”，等太阳出来后再活动。运动建议舒缓适度，做到促进血液循环、加强新陈代谢即可。如散步、打太极拳、练气功等，都是不错的运动养生方法。

四、穿衣宜防寒保暖 在穿衣方面要注意防寒保暖，尤其是脚、颈、膝、肩、腹更应注意保暖，不要美丽“冻”人。

五、足浴宜适时适温 俗话说：“寒从脚下起”，入冬后，可以多做做中药足浴。取艾叶、桂枝、红花、干姜适量，装入纱布袋，加水煮沸，凉至40℃左右，加入食盐适量，双脚浸泡没过小腿，至身体微微出汗为止，擦干后入睡。可起到祛湿、温经散寒、活血通经的作用。时间为晚上九点左右，此时肾经气血衰弱，泡脚后，有利于促进血液循环，可缓解一天疲劳。同时配合穴位手法按摩，效果更佳。

长沙市雨花亭街道社区卫生服务中心 副主任医师 贺志强
通讯员 国艺婷 肖智英



冬至养生：养精蓄锐以应「冬藏」