

炎炎夏日 老年人这样锻炼更安全

近日,河南省商丘市梁园区白云社区卫生服务中心中医科科长张艳鸽提醒,炎炎夏日里,老年人锻炼需讲究方法,才能确保安全与健康。

随着气温攀升,老年人户外活动面临的挑战更大。高温易导致人体水分大量流失,增加中暑、热射病等风险。老年人高温天锻炼应适当调整时间与地点。

具体而言,老年人要避免在日照最强烈的中午时段外出锻炼。早晨或傍晚气温较低、阳光柔和,是较为理想的锻炼时间。此外,选择阴凉通风的地点锻炼,比如公园树荫下或室内健身场所,也能有效降低中暑风险。

锻炼方式与强度同样需要老年人留意。高温天老年人应选择散步、太极拳、瑜伽等低强度、短时长的锻炼项目。这

类运动既能促进血液循环、增强体质,又不会给身体造成过大负担。

同时,老年人锻炼前要做好充分热身,以提升身体的柔韧性与协调性。锻炼过程中,需注意保持适度节奏和呼吸频率,避免过度劳累。锻炼结束后,不要急于喝大量冷饮或立刻进入空调房,以防对身体造成不良刺激。

高温天锻炼,补水至关重要。老年

人应随身携带水壶,及时补水以维持体内水平衡。最好选择温开水或淡盐水,避免饮用含糖量过高的饮料,以免加重身体负担。此外,老年人高温天锻炼时,要密切关注自身身体状况。若出现头晕、乏力、恶心等不适症状,应立即停止锻炼,到阴凉处休息。若症状持续加重,需及时就医,以免延误治疗。

据《京九晚报》



“冬病夏治”正当时

7月20日,开发区东城街道香格里拉·华粹园小区,聊城和光医院的医护人员在给老人免费贴“三伏贴”。

当日是入伏第一天,和光医院的医护人员走进开发区碧桂园·国岳府、香格里拉·华粹园等小区,为老年人进行免费义诊。通过艾灸、拔罐、贴“三伏贴”等中医疗法开展“冬病夏治”,帮助居民增强抵抗力。

本报记者 肖淑丽
本报通讯员 李芳 摄

老年人应该怎样健康吹空调?



炎炎夏日,空调已成为现代人必不可少的避暑伴侣。记者从广州中医药大学第一附属医院(以下简称“广中医一附院”)获悉,近日,该院风湿病科迎来2025年首批“空调病”受害者。既不想成为“空调病”受害者,又不想高温闷热影响身心健康,老年人应该怎样健康吹空调?

空调吹出关节痛

“医生,我膝盖酸痛,空调一吹就痛,又酸又胀。半夜肩膀僵硬痛醒,我是不是风湿了?”6月以来,在广中医一附院风湿病科主治医师刘小宝的门诊室,不断有患者不解地追问。

空调会引发风湿关节痛吗?刘小宝解释,从现代医学角度看,空调房内的低温环境,会导致关节周围血管收缩,血流减少,从而使体内代谢废物堆积,刺激神经引发疼痛。尤其是本身患有类风湿关

节炎、痛风、骨关节炎等疾病的人群,更容易受低温刺激诱发炎症,令关节疼痛加剧。此外,关节囊内的滑液分泌也会受冷刺激影响而减少,骨摩擦感增强,经常表现为晨起或久坐后出现关节僵硬或活动时“咔嗒”作响。

从中医角度看,空调的冷风属于风邪、寒邪,与暑天湿热之邪相合,容易侵犯人体。尤其夏天出汗后皮肤毛孔张开,外邪更易乘虚而入,阻滞经络气血,“不通则痛”从而诱发关节、肌肉疼痛。“空调房里的关节痛并非矫情,而是身体发出的求救信号。”刘小宝提醒道。

老年人可这样科学开空调

相对于过度使用空调的“空调病”受害者,还有一类需要注意正确使用空调的人群,就是常因担心受风寒或费电而坚持不开空调的老年人。“老年人对高温的感知会下降,等觉得热不可耐时,有可能已经开始脱水,面临中暑的风险了。”广中医一附院风湿病科主任医师刘清平提醒,高温闷热还会带来心脑血管疾病风险及消化道不适。

“烈日炎炎,老人家应该科学开空调,享受适宜人体健康的温度和湿度。”刘清平提醒,老年人要想健康使用空调,可注意4点:

1. 空调不直吹,防护三部位:空调温度尽量 $\geq 26^{\circ}\text{C}$,避免直吹,重点防护后

颈、膝盖、脚踝等部位,可加挡板或调整为摆风模式。可穿长袖长裤或盖薄毯护住膝盖、肩膀等关节,避免持久冷刺激。

2. 定时活动:每小时抽5分钟活动关节,以促进血液循环、加快新陈代谢。如有出汗及时擦干。

3. 保证湿度:长时间开空调,室内湿度下降,老年人容易出现眼干、口干、咽干、皮肤干燥等不适,应适当喝水,必要时可使用加湿器或在房间放一碗水。

4. 定时通风:每天至少应开门窗通风15至30分钟。

学一下热养关节的方法

有的人上了年纪后会觉得空调环境下膝盖等关节容易不舒服。“学会热养关节,优化空调使用习惯,就能在享受清凉的同时,守护关节健康。”刘小宝提醒,局部热疗和艾灸都是简单易行的热养关节方法。如果已经出现关节疼痛,可用热毛巾适当热敷疼痛部位(40°C 左右,15分钟/次),或用生姜、红花等煮水泡脚,或直接浸泡关节处以温通经络、舒缓疼痛。艾灸足三里、关元、三阴交等穴位,也可以温通经络,驱散寒邪。如果没有艾条,按揉以上穴位也可保健。“不过,如果出现持续性关节疼痛,伴红肿疼痛等不适,需及时就诊,以排除其他关节问题。”

据《羊城晚报》

在传统观念中,对于老年人的体重,“千金难买老来瘦”与“胖是福气”等看法其实都存在一定的健康误区,需要帮助老年人及其照护者破除误区,清晰认识什么是真正健康的体重状态。7月15日,国家卫生健康委官网发布推荐性卫生行业标准《高龄老年人人体质指数适宜范围与体重管理标准》(下称《标准》)。

《标准》定义高龄老人为:实足年龄大于或等于80岁的人。推荐高龄老年人BMI适宜范围为22.0至26.9。《标准》提到,高龄老年人每年至少测量一次身高,每月至少测量两次体重。该《标准》自2026年2月1日起施行。

月体重变化超过5%者,在排除疾病病程进展的前提下,宜增加体重测量频次,并纳入长期健康管理。高龄老年人宜通过自我管理或在其家庭成员协助下开展家庭管理,长期动态监测BMI变化,定期前往医疗卫生机构或医养结合服务机构参加健康体检,建立健康档案。

老年人的分解代谢速度往往快于合成代谢,这意味着身体消耗大于建设,肌肉更容易流失,宜维持体重水平稳定,避免体重较大幅度增加或降低。老年人体重管理绝非追求苗条或富态,其核心目标是维护充足的肌肉量、控制过多的内脏脂肪,从而有效预防衰弱、跌倒、慢性疾病,提升生活质量和延长寿命。

据《中国妇女报》

国家卫生健康委·
推荐高龄老年人每月至少测量两次体重