

# 快走是老年人管理体重的有效途径

随着年龄的增长,体重管理对于老年人来说变得尤为重要。适度的运动不仅有助于控制体重,还能保持整体健康。在众多运动形式中,快走作为一种低强度、低风险的有氧运动,特别适合老年人群体。本文将探讨快走如何帮助老年人进行有效的体重管理,并提供一些实用的建议。

## 快走如何帮助体重管理

### 1. 增加卡路里消耗

快走是一项有氧运动,能够帮助老年人加速心跳和呼吸,促进身体的卡路里消耗。通过每次快走,老年人能够燃烧一定热量,这对体重管理至关重要。研究表明,快走可以帮助减少体内多余

的脂肪,尤其是腹部脂肪,这对于控制体重非常有益。

### 2. 促进新陈代谢

快走通过提高心肺功能,增强血液循环,能够促进新陈代谢。新陈代谢率的提高意味着身体在静息状态下也能消耗更多的卡路里,有助于保持健康体重。长期坚持快走,老年人的基础代谢率会逐渐提升,进而有助于减少脂肪积累,帮助体重控制。

### 3. 改善骨密度,减轻关节负担

随着年龄增长,骨密度会逐渐降低,快走能够帮助老年人强健骨骼,降低骨质疏松的风险。同时,合理的体重管理可以减轻关节的压力,减少膝盖和臀部等负重关节的磨损,减少因关节压力导致的疼痛。

## 如何通过快走实现体重管理

### 1. 制订适合的运动计划

刚开始锻炼时,老年人可以选择每天步行15至20分钟,逐渐增加到30分钟或更长时间。可以选择每周进行3至5次快走,逐步增加锻炼的频率和持续时间。保持规律的锻炼习惯有助于稳定体重,避免体重波动。

### 2. 从低强度逐步提升

对于老年人来说,运动的强度应适度。快走时,保持较轻的步伐,避免过于剧烈的运动强度。开始时可以采用较慢的步伐,逐步提升步伐速度和运动时间,确保自己不感到疲惫。运动时要注意呼吸的节奏,避免憋气,保证充足的氧气供应。

### 3. 关注饮食和水分补充

快走对体重管理有着积极的作用,但也需要与合理的饮食结合。老年人应保持均衡的饮食,避免摄入过多的高热量食物。同时,运动过程中要适时补充水分,防止脱水。可以随身携带水瓶,运动后及时补水,有助于保持体内水分平衡。

### 4. 监测进展,设定目标

老年人可以通过记步器或手机应用记录每天的步数和运动时间,并设定一个合理的目标。逐渐增加步数和运动时间,同时结合均衡的饮食,可帮助达到体重管理的目标。

据《北京晚报》



8月19日,在山东健康阳谷伏城医养中心,快乐管家带领老年人一起做游戏,锻炼老年人的反应能力。

山东健康阳谷伏城医养中心是全省养老服务标准化示范点、五星级养老机构。中心实施医养健康智慧管理,让老年人享有品质、有关怀的晚年幸福生活。

本报通讯员 费振基 摄

## 科普知识

□ 齐慧

## 剖宫产后为什么要“压肚子”?

剖宫产后返回病房,护士都会为产妇“压肚子”。不少人疑惑:这让人遭罪的操作到底有什么用?其实,这个看似粗暴的操作,是预防产后大出血的关键手段。

从医学角度来说,“压肚子”是指医护人员在术后对产妇宫底部进行有节律的按压,通过外力刺激子宫收缩,促进宫腔内积血排出。为什么必须这样做呢?

在妊娠过程中,子宫会经历显著的生理性扩张,从孕前的拳头大小逐渐增大,直至能够完全容纳发育成熟的胎儿,产后子宫需要通过收缩恢复原状。

胎儿娩出后,子宫肌层需要通过强烈收缩来关闭胎盘剥离面的血管,就像“攥紧拳头”一样止血。但剖宫产手术中由于使用麻醉药物、术中出血等因素,可能会暂时抑制子宫收缩,导致子宫肌层松弛无力。此时若不及时干预,宫腔内积血会越积越多,进一步影响子宫收缩,从而增加产后出血风险。

医护人员通过宫底按压,能更好地掌握产妇产宫收缩情况,避免出现宫缩乏力、产后出血风险。此外,积血在产妇产子宫内残留淤积,可能引发感染,通过按压能及时排出子宫内积血,保持子宫清洁,从而降低感染风险。

很多产妇担心“按压会裂开伤口”,这种担心是完全多余的。剖宫产伤口缝合时采用“分层缝合”,腹壁各层及子宫肌层均单独对合,愈合强度足以承受规范按压的力度。

减轻疼痛也有科学方法。按压前产妇提前做好心理准备,让医护人员追加一次镇痛泵用药,按压时尽量放松腹部肌肉,减轻牵拉痛,并配合深呼吸(吸气4秒—屏息2秒—缓慢呼气6秒),让身心得到放松。

剖宫产后按压虽痛,却是用短暂不适换取产后安全的“必要操作”。要理解其背后的医学逻辑——这不是“故意折腾”,而是通过科学干预防范潜在风险,是保护产妇的必要措施。

(作者单位:聊城市第二人民医院)

## 医者说

# 百会穴:头顶的“健康指挥塔”

□ 孙青

百会穴位于头顶正中,为督脉与足太阳膀胱经之交会要穴,既是调节阳气的关键枢纽,又具有显著的免疫调节作用。临床研究显示,艾灸百会穴可有效改善亚健康人群的免疫功能。

百会穴正对脑垂体与松果体,中医认为此处是“阳气之巅”。《针灸资生经》记载:“百会者,百脉之会也。”刺激此穴可激发多条经脉协同作用,达到“一穴通百脉”的调理效果。

百会穴区密布感觉神经末梢和毛细血管网。当艾灸温度达到42℃时,可激活大脑中的神经调节中枢,促进免疫因子分泌。北京中医药大学研究显示,规律艾灸百会穴,促进免疫调节,对改善疲劳状态和上呼吸道防御功能具有一定作用。

百会灸的“免疫三重奏”具体表现为:阳气充盈、平衡免疫、气血畅达。阳气充盈方面,中医强调“卫气出上焦”,百会灸通过艾草的温热作用激发督脉阳气,有助于改善阳虚型人群的免疫功能。平衡免疫方面,百会灸的温热刺激可促使大脑释放内啡肽,降低交感神经兴奋性。研究发现,每周3次百会灸可使皮质醇水平显著降低——皮质醇过高,会抑制人体免疫系统功能。气血畅达方面,艾灸远红外线可穿透颅骨3—5cm,促进脑部微循环。这种温热刺激配合督脉的调节作用,能够显著增强免疫细胞的运输功能。广州中医药大学实验显示,艾灸百会穴后外周血单核细胞迁移速度加快22%。

家庭艾灸实操需要注意工具选择、精准定位、操作规范三个方面:建议选用带温控功能的智能艾灸仪,搭配3年以上

陈年艾绒;准确定位百会穴(两耳尖连线与头部矢状缝交点);操作时需严格把控时长与频次,建议初次使用者控制在3—5分钟/次,日常保健10—15分钟/次,每周2—3次为宜。施灸过程中需保持专注并密切观察身体反应。

百会灸有三个注意事项:第一,要明确禁忌人群,如孕妇、高血压患者、高热、急性炎症期的患者;避免空腹或饱腹时操作;灸后需避风寒,多饮温水,以助体内气血调和。第二,要注意施灸细节,在施灸过程中,要避免受寒,密切关注皮肤的变化;艾灸后,不要立即用冷水洗手或洗澡,以免寒邪入侵,影响艾灸效果。第三,要循序渐进施灸,尤其是初次尝试百会灸的人,应从小剂量开始,逐渐适应后再根据自身情况适当增加艾灸时间和频率。

(作者单位:聊城市第二人民医院)