

常练10个动作防跌倒

美国“每日护理”网站最新刊文指出,老人定期进行一些简单练习,可强化关键肌肉和关节,改善平衡,降低摔倒风险,并推荐10个简单动作。专家特别提醒,老人运动,安全第一,防摔倒练习也不例外。

从坐到站 坐在一把带扶手的椅子上,双手紧握扶手。慢慢起身,由坐姿变为站姿;再手握扶手,慢慢坐下,确保腿部用力,重复10次。熟练后,老人可只借助一只手的力量或交叉双臂,增强难度。

原地踏步 双手抓牢椅背或台面,保持良好的站姿。单腿膝部上抬,做原地踏步动作。每条腿抬膝10次,或原地踏步20次。



侧抬腿 双手抓牢椅背或台面,保持良好的站姿。将一条腿向外侧抬起,脚背尽量伸直。每侧动作重复10次。抬腿时,身体不要前倾或向另一侧倾斜。

向后抬腿 双手抓牢椅背或

台面,保持良好的站姿。将一侧腿向后抬起,不要弯曲膝盖。每侧动作重复10次。

趾跟踮脚 双手抓牢椅背或台面,保持良好的站姿。先踮起脚跟,落地后再踮起脚尖,踮脚尖和踮脚跟交替进行。重复10组。

单腿平衡 站在同一高度的两把椅子中间,双手扶稳。弯曲膝盖,抬起一只脚,单腿保持平衡(金鸡独立)10~15秒;放下脚后,换另一条腿,重复相同动作。动作熟练后,可只使用一只手,或者不用手,以增加挑战难度。

脚跟-脚趾站立 站在同一高度的两把椅子中间,双手扶稳椅背。将左脚慢慢移动到右脚正前

方,两脚在一条直线上,保持站姿约10~15秒。

脚跟-脚趾步行(走猫步) 站在桌子旁,一只手抓牢,另一边用手杖或其他人提供支撑。左脚与右脚在同一直线上行走(即“走猫步”)。如果老人平衡能力不强,最好先不要做这个练习。

侧身扭动 站在同一高度的两把椅子中间,双脚与肩同宽。双手触摸右侧椅子,身体和头部向右侧转动,双眼平视。身体转回原位,换左侧,重复相同动作。

单腿侧扭 同上一动作,但要单腿站立保持平衡,同时做侧身扭动。平衡能力差的老人最好不要练习这个动作。 (据《生命时报》)

如何降低滑雪风险?

做好个人防护

滑雪时,选择合适护具非常重要。2022年北京冬奥会高山滑雪医疗保障团队滑雪医生车璐强调,滑雪时务必佩戴头盔,这是关键时候的“救命法宝”。此外,可以有针对性地佩戴护甲、护臀、护膝、护腕(单板滑雪强烈推荐)等护具。如果某一部位曾受过伤或易受伤,也要戴好相应护具,可以固定住关节,起稳定作用。

车璐建议,户外运动穿三层衣服。内层为速干排汗材质,方便排汗;第二层一般选抓绒材质,起保暖作用;最外层起防风防水作用。

滑雪前热身10—15分钟,使血流、肌肉含氧量增加,帮助身体尽快适应接下来的运动。滑雪时最好结伴而行,不要前往野雪道或者野雪区。

有效应对伤情

滑雪受伤后不要惊慌,如果不能行动就原地等待救援。等待时注意采取保暖措施,长时间静止躺在雪地上易导致失温。雪场一般配有巡逻者,他们在确认现场安全的情况下,可联系救援队对伤员进行检伤。检查评估部位大致包括头颈部(含脊柱)、胸腹部、骨盆及四肢,评估内容主要观察有无红肿、出血、畸形、压痛。

车璐表示,红肿主要用于颌面部判断,畸形和压痛是外伤、骨折的重要体征。

“出血对冰雪运动而言相对少见,但由于冰刀、雪板的板刃较锋



利,特殊情况下可能发生切割伤。”车璐称,如发生切割伤,首先进行压迫止血;如出血量较大,可能提示较大的动脉或静脉发生损伤;如出血发生在四肢部位,可用皮带或魔术头巾等制作止血带,在损伤部位近端加压,直到出血得到控制。

车璐称,戴头盔、护甲等预防措施能有效避免头颈部及脊柱外伤。一旦发生损伤,一定要等待专业救援,因为救援不恰当造成的二次损伤可能比原始损伤更严重。对此,专家给出16字口诀:头颈背痛,暂时别动,等待救援,避免加重。

“对胸腹部来说,肋骨骨折相对多见。”车璐提醒,滑雪时手机尽量不要放在肋骨区域的口袋中,滑雪者摔倒后肋骨被手机硌骨折的病例并不少见。腹部脏器损伤相对少见,如果不确定有无胸腹部损伤,可尝试使劲咳嗽,若咳嗽时感觉疼痛或不适,可能提示发生该部位的外伤。

针对骨盆和四肢损伤,可利用随身装备自救。骨盆和骶尾部的剧烈疼痛可能提示骨盆骨折,严重的骨盆骨折很凶险,在雪道上可以用雪服当作骨盆带进行固定。

(据《科技日报》)

你的活动量是否达标?

据统计,在我国成年人(20~59岁)群体中,不参加体育锻炼的人数超过了60%,从而导致“身体活动缺乏综合征”,即由于身体活动不足所导致的部分慢性疾病的总称,表现为高血压、高胆固醇、肿瘤、肥胖、肌肉和骨骼系统失调等疾病。

你的活动量是否达标?这里有一个简单的评估表,从锻炼强度、持续时间、锻炼频率三方面,对一个人的身体活动情况进行评价。

要想通过体育锻炼获得健康效益,要保证每周至少参加3次体育锻炼,每次至少30分钟,活动强度达到中等以上标准,即相当于最大心率的60%~90%。身体素质不好的人,应相应降低标准,相当于最大心率的40%~50%。体力及身体机能较差者,应从低强度活动开始,逐渐增加活动强度和时间。体力较好、有身体活动经历者,可选择较大活动强度,但身体活动量也应由小到大,循序渐进。具体锻炼方案如下:

有氧运动:如快走、跑步、骑车、跳绳和游泳等。强度以轻度呼吸急促、心跳加速、周身微热、面色微红、微微出汗为宜。如果出现明显心慌气短、心口发热、头晕大汗、疲惫不堪,则表明运动过度,要马上停止。

典型有氧活动模式为:每周3~4次,每次20~60分钟,采用60%~90%最大心率的强度进行。

抗阻练习:如卧推、俯卧撑、仰卧起坐、弹力带操等。练习时,施加

的负荷要超过身体所能承受的正常负荷,循序渐进递增重量。一般情况下,如果采用大重量练习时,会促进肌细胞体积增大,使最大肌力提高;相反,如果采用轻重量(50%最大肌力)练习时,多次重复,肌细胞产生能量的能力得到加强,促进肌肉耐力的提高。

典型发展肌力计划:负重重量为4~8RM(即重复4~8次就无法完成的重量),做2~3组,每周2~3次。当每组能完成8次以上后,再增加负重和训练组数。

典型发展肌肉耐力计划:负重15~30RM,做2~3组,每周3次。

伸展练习:如压腿、压肩、伸腰等,分静态与动态。

静态伸展练习是采用缓慢的速度,逐渐拉长肌肉群,使关节活动逐渐达到较大(或最大)范围。练习时,不要产生明显疼痛感(关节可略感到紧)。练习时间一般保持10~30秒。由于动作伸展速度缓慢,肌肉产生的张力较小,施加的外力也是循序渐进,发生活活动损伤的几率较低,比较适合中老年人群。

动态伸展练习是利用肌肉的反复收缩(还可施加一定负荷),使关节尽量伸展到最大活动范围。该方法尽管对发展柔韧素质很有效,但由于动作速度较快,肌张力也较大,如果施加的负荷或动作幅度过大,超出了关节周围肌群和软组织所能承受的最大范围,将造成不必要的损伤,不太适合不经常锻炼人群和中老年人群。(据《生命时报》)