

快走让骨骼心肺更健康

专家提醒:速度强度因人而异



本报记者 林乐雨 通讯员 李文芳

随着年龄不断增大,疾病增多,有的老年人不再适合进行剧烈运动。因此,走路成为退休圈里风靡的运动方式。浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师陈建华说,走路这项运动能够改善血液循环,预防心血管疾病,可促进身体新陈代谢,延缓衰老。但老年人要注意控制运动步数,把握正确走路方法,避免过犹不及。

研究表明,走路快的人骨骼更好,心肺功能更健康。但所谓快

慢,不同年龄段标准各不相同。一个健康成年人的步速大约为每秒1.3-1.4米。老年人由于身体机能下降,步速大约为每秒0.8米,若老年人的步速每秒超过1米,就属于快步走,如果每秒低于0.6米,可以说“走得慢”。在走路的沿途划一条4米线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,就能算出自己的步速。

陈建华表示,走路运动时,步数并非多多益善。60-70岁的老年人建议每天行走5000-6000步,身体素质较强的老人也可以调整到约7000步左右,具体强度因人而

异,循序渐进。一旦步行过多容易损伤关节,出现膝盖疼痛、关节肿大等症状。若走路速度过快,则容易产生摔倒、崴脚、拉伤等运动损伤。

陈建华提醒,走路时要注意选准时间场地,配上合身装备,掌握正确行走姿势。最佳走路时间为餐后半小时至1小时,饱腹状态下行走会对肠胃造成负担,空腹走路则容易出现低血糖。行走运动时最好选择公园、体育场内的塑胶跑道,避免在沙土地上行走。要穿着带有气囊、气垫的运动鞋,可以缓冲运动带来的冲击。

正确走路姿势可以锻炼核心肌群,改善关节功能、延缓退化,避免肌肉酸痛,减轻身体疲劳。走路时要抬头挺胸,目视前方,两个肩膀向后舒展,不要耸肩,上身保持挺直,不要前倾或后倾;脚跟先着地,手臂跟随脚步一起前后自然摆动,肘部微曲;脚步稳定自然地迈向正前方,不要拖着鞋走,或用内八字、外八字姿势行走。

生理压力导致的加速衰老可逆

生理年龄受到环境、生活方式、疾病等多方面影响,与实际年龄未必一致。哈佛大学医学院等机构的一项新研究发现,生理压力导致的加速衰老可逆。

研究人员让小鼠的血液循环嵌合。3个月后,在衰老小鼠血液影响下,年轻小鼠器官的DNA甲基化程度大幅上升,该指标是衡量生理年龄的一个重要“分子钟表”。解除嵌合后,经2个月恢复,DNA甲基化程度回落到接近正常的水平。

研究还发现,因髌部骨折接受紧急手术的患者,生理年龄指标在24小时内显著上升,但休养几天后基本恢复正常;另两组选择适当时机实施手术的患者无明显变化。

研究人员说,该研究显示生理年龄可作为衡量生理压力的重要指标,并帮助预测抗衰老治疗的效果,帮助人们健康变老。据新华社



老年人如何缓解大脑老化和记忆衰退

随着年纪的增长,老年朋友对于健康的关注度提高,对于心脏保护、维生素补充、骨骼健康等领域的认知也越来越普及,因此鱼油、维生素、钙片等常被作为日常膳食营养补充的选择。

然而,脑机能下降,早已成为老年群体中最为常见的退行性疾病之一,通常表现为感觉迟钝、反应缓慢、记忆力下降、思维阻滞,这就是通常所说的“脑衰老”。它不仅给老年人带来诸多生活困扰,更为社会带来巨大的负担。

大脑健康面临严峻挑战

数据显示,60岁以上人群中患老年性痴呆的比例为5%至10%。随着年龄的增长,老年性痴呆的发病率还将逐步增高,80岁以上的患病率达到20%至50%。

因此,尽早地干预、调控神经退行性的相关风险因素,对于改善老年朋友的生活质量尤为重要。

病理性的脑功能障碍是需要医生的指导下,通过使用一些营养

神经的药物来进行相关的治疗,这样可以有效地促进身体得到快速的恢复,后期也应该积极地进行一些康复锻炼改善大脑功能。

在饮食上,应该多吃一些含有蛋白质以及不饱和脂肪酸比较丰富的食物,比如鱼虾或者是瘦肉,也可以多吃新鲜的水果和蔬菜。

通过膳食补充帮助大脑抗衰老

据海外新型膳食营养素前沿资讯显示,近年来,在脑机能的恢复方面,PQQ (pyrroloquinoline quione)吡咯并喹啉醌,作为一种安全的膳食营养补充剂逐渐进入大家的视野。

事实上,早在上世纪70年代,PQQ就获得了科学家的关注,于2008年获得美国食品药品监督管理局(Food and Drug Administration, FDA)许可,并作为膳食补充剂应用于健康领域。

大家都知道,线粒体是细胞内微小的能量生产者,是细胞的能量核心,95%的细胞能量来源于它。但随着年龄的增长,线粒体的功能也会逐渐下降。PQQ通过促进线

粒体的生长和维护,可以提高细胞内能量的产生和利用效率,从而有助于减缓老年人身体机能的衰退,有益于维持机体的健康状态。

正如著有多部有关能量、寿命和脑力书籍的作者 Dave Asprey 所言:“抗衰老应该从细胞层面开始,PQQ是一种保护细胞的简单方法,同时还有助于改善身体中线粒体密度最大的部位的功能,如大脑和心脏。”

专家表示,PQQ能够清除自由基,保护脑细胞及其DNA不受损伤,这也表明PQQ能够通过清除自由基保护神经细胞及DNA免受氧化损伤,刺激胶质细胞和成纤维细胞神经生长因子(NGF)的合成,来保护和提高神经元的存活率,有利于促进神经纤维再生和受损神经组织的恢复。

研究还发现,它可以改善遭到β-淀粉样蛋白(AD的重要生物标志物)破坏的脑细胞功能,并在体外阻止与帕金森病相关的α-突触核蛋白的淀粉样纤维形成和聚集。

作为一种在细胞层面发挥作用的营养物质,PQQ的益处不仅局限



限于大脑。它在多个方面的保护作用被科学家陆续发现。不仅对于大脑健康有益,它还在肝脏、皮肤、心脏等方面发挥作用。迄今,在美国、加拿大、欧盟、日本等国家和地区,PQQ作为一种明星成分已被广泛应用。

记者 徐小翔

如需了解更多,可拨打本版右上角专线电话咨询。