

别只散步了! 这三种运动缺一不可

全球专家联合推荐“长寿运动配方”

国际衰弱与肌少症研究会议工作组发布《促进老年人健康长寿最佳运动建议的全球共识(2025)》指出,规律运动是延缓衰老的核心手段。“长寿运动”并不是某一种运动,而是3种运动的科学组合。《共识》指出,老年人运动应遵循:“力量训练+有氧运动+平衡练习”的综合模式,三者缺一不可。

力量训练: 守住肌肉与骨骼的“家底”

推荐项目:力量训练可借助器械(健身器械和弹力带)、自由重量(如哑铃、杠铃)或利用自重(如靠墙静蹲、跪姿俯卧撑、平板支撑等)完成。老年人尤其应重视下肢力量锻炼,可重点选择举腿、深蹲、膝关节伸展、坐立转换等1-3项运动进

行练习。

建议每周2-3次力量训练,每次以肌肉略感疲劳为宜。训练过程中,需注意控制动作速度,避免急促发力,保持自然呼吸,切忌屏气。

有氧运动: 改善代谢给心肺“充满电”

推荐项目:老年人可选择步行、慢跑、骑车、游泳、爬楼梯、跳舞等活动,简单且易融入日常生活。体重较大、膝关节不适或血压不稳者,游泳及水中活动尤为适宜,能在减轻关节负荷的同时达到锻炼效果。

建议每周进行3-7次,每次持续20-60分钟;初期可从每次5-10分钟开始,逐步延长。运动强度以微喘但仍能正常交谈为宜,即自觉有点吃力但不难受。饭后1小时内

避免剧烈运动,高血压患者应规避需要憋气的动作。

平衡练习: 装上防跌倒“稳定器”

推荐项目:选择太极拳、站立式瑜伽等传统项目,也可做一些简单动作:如单腿站立、踮脚尖走路、缓慢转身。还可尝试“双任务训练”,如在行走时进行计数或简单运算,同步锻炼身体协调性与大脑专注力。

建议每周进行1-7次练习,每次完成1-2组,每组包含4-10个不同动作,可从扶墙(椅)开始练习,逐步减少支撑。老人还可以尝试一些贴近日常生活的功能性训练,如模拟搬运物品、跨越障碍物等真实场景,有助提升平衡能力。 据人民日报健康客户端

一根山药的 几种养生吃法

蒸山药:将山药去皮,切段,放入锅中蒸熟,可以蘸白糖食用,也可以浇上熬好的蜜汁,吃起来清新绵软,香甜可口。

山药枣泥糕:把山药和红枣煮熟或蒸熟后碾成泥,红枣泥最好炒干水分,糯米粉也炒熟;将糯米粉和山药泥混合做皮,包上枣泥馅就做好了。

“续命汤”:准备黄芪、山药、莲子、薏米、桑葚、枸杞、大枣。黄芪煮成黄芪水,然后用黄芪水来煮其他食材,煮20分钟左右即可。养生壶或砂锅、砂罐等器具都可以熬制。一次喝一杯或分次频服(一次喝一点)。

爬山爬楼梯 如何护好膝盖

上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。

不伤膝爬山、爬楼梯动作要点:爬山前做好热身运动;上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。

肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山,如果爬山时感到膝盖不适,则不要坚持。

均据CCTV生活圈

服用代煎中药 步步有讲究

通讯员 周俐斐

代煎中药虽采用真空包装,但其仍属于易变质产品,保存方法不当,极易影响药效甚至引起不良反应。因此,掌握正确的保存方法尤为关键。

理想保存条件

温度:冷藏(2-8℃)为最佳保存方式,一般可保存7-14天,具体时长应以药房或包装上标注的期限为准。

存放要求:将代煎中药充分放凉后,放入冰箱保存。

禁忌:避免冷冻保存。低温冷冻会导致某些有效成分如苷类、挥发油等析出或变性,影响药效发挥。

避免常见的加热误区

误区一:连袋放入微波炉

加热。正确做法:最佳方法是隔水加热(将药碗放入热水中加热)。如必须使用微波炉,应将药液倒入陶瓷或玻璃碗中,用中低火短时间加热。

误区二:长时间过度加热。正确做法:将药液加热至手感温热即可服用。

误区三:袋底沉淀物没用,可直接丢弃。正确做法:服用前轻轻摇匀药液,避免药效损失。

服药时间有讲究

饭前服(饭前30-60分钟)适用于滋补类药物如人参、黄芪、阿胶、石斛等。空腹服用更有利于药物吸收。此外,服用治疗下焦疾病如补肾壮骨、调理妇科病等的药物,也可采用饭前服的方式。

饭后服(饭后30-60分



图据AI生成

钟)适用于刺激性较强的药物如黄连、大黄、黄芩等。饭后服用此类药物可减轻其对胃黏膜的刺激。

睡前服(临睡前1小时)适用于安神类药物如酸枣仁、柏子仁、远志等。

空腹服(早晨未进食时)适用于通便类药物如芒硝、番泻叶等,可使药物迅速进入肠道发挥作用,缩短药物起效时间。