



图据 AI 生成

别让肌肉悄悄“溜走”

老年人运动指南请收好

抗阻训练： 每周 2-3 次

如俯卧撑、举哑铃、深蹲、仰卧起坐、弹力带训练等。

有氧运动：每周 ≥ 150 分钟

优选低冲击项目：快走（配速 5-6 公里/小时）、太极拳等。强度判断：运动中能说

话，但无法唱歌。

平衡训练

原地高抬腿：借助椅子，保持平衡，匀速缓慢交替抬腿，感受肌肉发力。

原地侧摆腿：腿从侧面抬起，保持脚尖朝前，支撑腿和躯干正直，不要大幅晃动，完成一侧练习后换另一侧。

前后滚动：手扶椅背，用脚跟和脚尖交替支撑身体，脚跟支撑，脚尖翘起，再脚尖支撑，抬起脚跟。身体重心在整个脚掌前后滚动，练习动作要匀速有节奏。

单腿站立：两脚分开站立，与肩同宽，手扶椅背，一条腿抬起，双臂张开，保持平衡，随着平衡能力提高，可以尝试闭上眼睛，让练习更具挑战。

四向点地：单腿支撑，膝关节微屈，双臂张开，保持平衡，伸出一条腿，分别向前、后、左、右方向点地，触地后收回。

以上五个动作，每个动作每组练习 10-20 秒，重复 2-3 组，每周至少练习 3 天，以达到增强平衡的效果。

/ 小贴士 /

运动要安全第一，量力而行，循序渐进。对于老年人来说，运动时的心率最好控制在：靶心率 = (220 - 年龄) × 60-70%，70 岁老人建议维持在 90-105 次/分。

出现胸痛、眩晕、严重气促时立即停止，持续不适需就医。如果是疾病期人群，比如未控制的高血压(>160/100 毫米汞柱)、急性关节炎症期、近期心梗患者，需经医生评估后运动。

据江苏省体育局

鸡蛋汤加这两种食材 补脾养血养心安神

你是否经常被睡眠问题困扰？比如晚上总是翻来覆去睡不着？稍有动静就会醒？平时还容易健忘、心悸，可能是心脾两虚，建议你喝一喝这碗汤。

做法：取红枣 6 枚、龙眼肉 10 枚，加水煮 15 分钟，然后往汤里打入 1 个鸡蛋，待鸡蛋煮熟后食用，帮你补脾养血、养心安神，缓解睡眠问题。

睡觉浅什么办法 可以改善

睡觉时浅眠多梦、易醒，可以试试养神粥，帮助改善睡眠。

制作方法：将 30 克酸枣仁煮水取汁，再加入柏子仁、莲子各 30 克，最后加入大米熬粥。这款粥有助于养肝、宁心、安神。

食用枸杞有什么 需要注意的地方

枸杞被称为“长寿药”，《中国药典》中记载：枸杞滋补肝肾，益精明目。但在具体食用时需注意以下禁忌。

枸杞每日食用量以不超过 10 克为宜，过量食用枸杞，可能会令人出现上火、眼睛红肿等不良反应。嘴里有口气、舌苔比较厚、脸上油腻爱长痘痘、咽喉疼痛、大便又干又黏，这类体内有湿热的人群及脾胃虚弱的人群不能大量吃枸杞。腹泻、感冒的人群不宜食用枸杞。 均据 CCTV 生活圈

菜市场“最脏”的 6 种蔬菜曝光

在夏季，这 6 种蔬菜最好别买，没营养还伤身体。

雪白透亮的藕：有些摊贩为了让藕卖相好，不少商贩用漂白剂浸泡，这东西吃多了伤肝伤胃，还可能让人上火、口苦。

建议选带泥的藕表面粗糙、颜色偏黄褐色的更安全。

切好的南瓜：南瓜糖分高，切开后在高温下细菌繁殖得飞快，吃了容易腹胀、拉肚子。

建议买整个南瓜回家现切现吃，实在吃不完，煮熟后

冷冻保存。

无根豆芽：市场上有些豆芽，根须短、茎秆粗，长得特别“肥美”，这往往是用激素和漂白剂催出来的。这种豆芽吃多了，会助湿生痰，让人舌苔厚腻、大便黏滞。

建议选有根须、自然弯曲的豆芽，或者自己在家发豆芽。

久放的苦瓜：苦瓜放久了，苦味变淡，表面发黄、发软。放久的苦瓜会氧化，产生轻微毒性，吃了容易恶心、腹泻，不仅不降火，还可能胃痛。

建议选表皮青绿硬挺的苦瓜，现买现吃。

发芽变绿的土豆：土豆发芽或变绿后，毒素含量大增，轻则恶心呕吐，重则可能食物中毒。很多人舍不得扔，削掉发芽部分继续吃，这样做依然有风险。

洁白的金针菇：正常金针菇应该略带黄色，可有些商贩会用甲醛浸泡，让菇体更白、更硬挺。买金针菇时记得闻一闻，有刺鼻味的别碰，选颜色偏黄、菇帽紧实的。

据中国中医药报社