

# 晨练猝死敲响警钟 秋冬季锻炼不宜过早

神门穴,防晕车和痴呆

天气渐冷,老人晨练猝死的新闻最近又频频报端,上周长沙一位老伯出门早锻炼,突发心脏病仰面倒地,直到第50位路人经过才拨打报警电话,此时老人已经停止呼吸。早起锻炼身体好,这是人们的普遍观念,实际上并不完全正确。医学专家提醒,心血管功能较为薄弱的中老年人,晨练反而会对身体造成危害。



## 老人晨练猝死频发

10月21日,西安媒体刊登一则新闻:“昨天早上7点一刻左右,在西安西后地朱雀大街淘气宝宝宠物店门前人行道上,有一60岁左右的男子晨练不幸猝死,身穿运动鞋、短裤……据南门工作的路政王师傅讲,此人经常在附近跑步。保洁段师傅说,每天早上6:30从南往北跑,边跑边抡胳膊。”

10月22日,成都一位70多岁的老人在晨练跑步的过程中晕倒,后不幸猝死。

10月27日,福州一位七旬的老伯晨练完回家,走到园外石墩处时突然摔倒,经抢救无效死亡。据其家人介绍,老人有高血压病史。

10月29日,人民日报官方微博转载了这样一条新闻:“长沙一名61岁的老人出门晨练,突发心脏病仰面倒地,倒地后的33分钟内,先后有49人经过他的身边,但无一人报警,直到第50位路人拨打了报警电话,但此时

老人已停止了呼吸……”

不同的地点,类似的悲剧,这也为爱运动的老年人敲响警钟。

## 秋冬季不宜过早锻炼

“早锻炼不科学吗?”这周,记者随机采访了小区里几位早起出门跑步的老人,他们的第一反应都是感到惊讶。“早晨空气好,污染少,起的晚了,小区里做饭的废气开始增多,汽车尾气也多起来,吸进肺里不好!”一位身着运动装、戴着心率表的老伯表示。

“早起空气好,这个很难说。”宁波市第一医院老年科主任杨军告诉记者,“清晨的雾气比较重,而雾和霾往往是‘结伴而行’的,霾的主要成分PM2.5,对身体危害很大。雾霾怕太阳,因此老年人锻炼在太阳普照以后会比较合适,如果怕汽车尾气和厨房废气,可以选择在公园锻炼呀!”

杨军说,过早出门锻炼还有一个危害,就是秋冬季节的冷空气会对呼吸道造成

刺激,“秋冬季节早上越来越冷,老年人呼吸系统本来就比较薄弱,锻炼时还要大口呼吸,很容易引发心肺系统疾病。”

## 身患疾病须随身带药

更为严重的后果就是引发心脑血管疾病,甚至猝死,“这段时间发生的这几例猝死,就是我们俗称的‘晨风’现象。”市二院内科主任江隆福告诉记者。

早晨人们的生物钟从睡眠到清醒过渡,此时的交感神经处于兴奋状态,而跑步、跳操等有氧运动会让这个交感神经高峰期更猛烈的到来,容易引发心脑血管疾病,本身就有高血压、冠心病、心脏病等基础疾病的老年人更容易承受不了,从而引发心肌梗塞甚至猝死。“临床上虽然没有晨练造成猝死的统计,但从我们科室的患者情况来看,早晨送来抢救的还是占蛮多比例的。”江隆福说。

他建议,老年人尤其是

有基础疾病的老人最好选择在下午或者晚上锻炼,如果室外温差较大,就要选择阳光充足的时候锻炼,或者在室内适度运动,“年轻人有时候是因为抽不出时间,只能晨练,老年人每天时间充裕,为什么不能根据身体情况,选个适宜的时段锻炼呢?”

此外,老年人还应该掌握基本的急救知识,一旦在锻炼过程中出现胸前剧烈疼痛、胸闷的情况,一定要立即停止运动,最好马上躺下,因为心梗有可能引起脑供血不足,造成低血压甚至休克。心梗的黄金急救时间是90分钟,最佳抢救时间是30分钟以内,周围的人此时要赶紧拨打急救电话,就近送往综合性医院抢救。“有心脑血管疾病的老人出门锻炼不要太剧烈,最好带上阿司匹林和硝酸甘油这两种常备药物,如果出现以上现象,送医前要赶紧含硝酸甘油,并嚼服300毫克阿司匹林。”江隆福说。

记者 鲍云洁  
通讯员 郑轲

中医认为,肠胃功能弱的人容易出现晕车,这是因为吃下去的食物不能消化,浊气上头导致的。如果出现晕车症状,不妨按按神门穴,它可以帮助将过多血液补到肠胃:肠胃安定,气血充足,晕车症状也就自然消失了。

神门穴,顾名思义,是安定心神的门户。它是心经的原穴,位于人体腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处(如上图)。临床上除了治疗晕车以外,神门穴还有很多应用。

防治老年痴呆。平时看电视或等车的时候,可以抽空按揉神门穴,非常方便。促进消化。在神门穴上做按掐,一掐一松,连做36次,两侧交替进行。

治疗失眠。用指腹轻轻按揉,感觉有酸胀感为好,约5~6分钟,可以增加困意,宁心安神。 据《生命时报》



要活好心别小,善制怒寿无数。



## 中医养生

# 山药食补 健美养颜

山药又称淮山药,李时珍在《本草纲目》中有“健脾补益、滋精固肾、治诸百病,疗五劳七伤”之说。明楼街道社区卫生服务中心中医康复科张焕军表示,山药性味甘、平,能健脾胃、益肺肾、补虚羸,除此之外,山药还有增强免疫力、益心安神、滋养皮肤的功效。秋冬食补,山药是很多人的必选食材之一。

市面上的山药种类很

多,普通山药便宜些,“铁棍山药”则要贵一倍。当然,贵有贵的道理。张焕军说,铁棍山药富含18种氨基酸和10余种微量元素及其他矿物质,有健脾胃、补肺肾、补中益气、健脾补虚,固肾益精、益心安神等作用。同时,铁棍山药还有有消渴生津之功效,中医治疗虚劳消渴(糖尿病)处方中常会用到山药。

由于新鲜山药富含多

种维生素、氨基酸和矿物质,可以防治人体脂质代谢异常,以及动脉硬化,对维护胰岛素正常功能也有一定作用,同时,山药对滋养皮肤,健美养颜有独特疗效。元代脾胃专家李景说:“治皮肤干燥以此物润之”,李时珍写到:“山药能润皮毛”。

需要注意的是,食用山药一般无明显禁忌症,但因其有收敛作用,所以患感

冒、大便燥结者及肠胃积滞者忌用。

有些人给山药削皮时,可能会出现皮肤刺痒、红肿、刺痛症状,在医学上属于接触性皮炎。是由于山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱,皮肤接触了这两种成分就会出现瘙痒。可以先把手洗净,然后在手上抹醋,酸碱中和后这种瘙痒感就会渐渐消失。

记者 陆麒雯

## ●挑选窍门

想挑选好的山药,这其中也有不少门道。铁棍山药两端都是圆头,上面有一个凹坑,皮薄肉细,白里透黄,营养价值高,还可做成药材。但菜场里正宗的“铁棍



山药”不多,因为进价太高,属于山药里的“贵族”,市民买得不多,大多在超市上柜。挑山药应该注意以下几点:

首先应选外观完整、平直、粗细均匀、无异常斑点、没有腐烂的山药。如果表面疙瘩多,比较粗的话,说明山药已经老了,如有异常的斑点,可能感染过病害。

## ●推荐食谱

### 山药红枣小米粥

食材:大米50克 小米50克 大枣5粒 山药150克

其次,山药的横切面肉质应呈雪白色,这说明是新鲜的,如果呈黄色似铁锈,不要买。

最后,掂重量。大小相同的山药,较重的更好。

如果要买“铁棍山药”,注意它的表皮有特有的紫红色“锈斑”,折断后的“铁棍山药”横截面呈白色或略显牙黄色,市场上假冒的

步骤:山药去皮,切成小块;红枣5粒,大米、小米各适量准备;把所有材料洗净,倒下高压锅中;盖上锅盖,按煮粥键煮20分钟,等待自然消气即可。

“铁棍山药”还是蛮多的。

普通山药有些表皮光滑,有些表面麻点多,它们的吃法各有不同。一般表皮光滑的山药吃起来口感较脆,适合炒着吃,比如山药炒木耳。而有些表面弯曲,外表凹凸不平,麻点比较多,毛须比较旺盛的山药口感绵软,比较适合炖汤、熬粥和做甜品。

用电高压锅煮粥,要注意阀门通气,以免堵塞引发意外。每次使用完后,都要拿出阀门冲洗,再次使用前用嘴巴吹吹确保通气。

## 老人聊天健身心

老年人退休后,整天待在家中,闷得发慌,因此,走出户外和老伴们在一起聊天是常见的场景。聊天不仅充实晚年的精神生活,而且对身心的健康很有裨益。

一、聊天可以交流思想,开阔眼界,陶冶情操,还可回忆在工作岗位上时辉煌过去,憧憬美好的未来,重新找回自己的社会生活,精神舒畅。

二、聊天可以消除烦闷,排遣寂寞。在闲聊中,谈心、交心,相互之间,都会得到启发和教益,保持良好的心态,有助身体健康。

三、闲聊可以锻炼脑力,延缓大脑衰退。常言道:“人越动越勤,脑越动越灵。”与人闲谈时,要把心中所思所想表达出来,为了吸引听者,势必要想方设法寻思。寻思就是动脑筋,从而也就是锻炼脑力,使思维变得敏捷。闲聊一回等于做一次有趣的脑保健操,使大脑、发声器官、呼吸器官、听觉、视觉神经无形地在欢乐的气氛中得到一次“健美锻炼”。

四、常闲聊可以广交朋友,消除晚年孤独。在聊天过程中,老人无论是主动交谈,还是被动聆听,都可以排除心中的郁闷,增添生活的乐趣,有助于老人身心健康和长寿。 据《上海老年报》