

老人防跌倒,记住科学运动和“六个一”

要避免倒走等危险运动,更不要空腹或者饱餐后马上运动

科学运动很重要

老年人容易跌倒,除了年龄增长带来的肌肉量流失、平衡能力下降、反应速度变慢这些生理因素之外,慢性病的影响、药物的副作用以及居家环境不安全也是重要的诱因。“而不科学的运动习惯或者长期不运动,更是会加重肌肉和平衡功能的退化,形成‘不运动→肌肉量流失→平衡差→容易跌倒→不敢运动’的恶性循环。”王睿说,老年人需要通过正确的运动提升防跌倒能力,打破这个恶性循环。

王睿表示,科学运动、预防跌倒,核心是围绕增强肌肉力量、改善平衡功能、提升身体柔韧性三个方面锻炼,不同年龄段、不同身体条件的老年人,选择运动方式要量力而行。

力量训练主要是锻炼下肢肌肉力量,这是预防跌倒的核心之一。坐在椅子上,慢慢抬起一条腿伸直,保持五秒再放下,双

今年6月8日至14日是第二届全国老年人跌倒预防宣传周,今年的宣传主题为“科学运动,预防跌倒”。跌倒是我国老年人创伤性骨折的主要原因,也是65岁以上老年人因伤害死亡的重要原因。南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿为广大老年朋友解读如何通过科学运动预防跌倒。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

腿交替做,每组十次,每天做两到三组,这种锻炼不会损伤膝关节,适合大多数老年朋友。

平衡训练可改善平衡功能是防跌倒的关键,比较安全的训练项目有单脚站立,老年人可以扶着墙或者椅背,抬起一条腿,保持十到二十秒,双腿交替,熟练之后再尝试不扶支撑物,此方法能够很好地锻炼平衡能力,练习的时候一定要有人在旁边保护。



有氧运动推荐太极拳、八段锦、散步这些温和的运动。太极拳在练习过程中不断变换重心,能够很好地锻炼平衡控制能力,非常适合老年人。

“老年人不要盲目追求运动量,要避免做危险的平衡动作,比如倒走等。更不要空腹或者饱餐后马上运动,建议运动时间选在饭后1到2小时比较合适。”王睿提醒道。

日常预防,记住“六个一”

很多老年人跌倒都发生在家里,居家环境的不安全因素是跌倒的首要诱因。而改造居家环境只要做好六件小事,就能大幅降低跌倒风险:

一个扶手。重点安装在卫生间马桶两侧、淋浴区旁边、浴缸内壁,以及楼梯两侧。选择承重能力强的不锈钢或者尼龙扶手,

一定要固定在墙面水泥层。

一个防滑垫。淋浴区地面一定要铺带吸盘的防滑垫,卫生间门口、厨房门口容易沾水的区域也最好铺上防滑地垫,要选择背面带防滑功能的地垫。

一双防滑鞋。建议老年人居家穿带防滑纹路的包跟布鞋或者运动鞋,不要穿露跟的拖鞋在家走路,鞋底不要太厚。

一个防滑洗澡椅。对于平衡能力不好或者关节有痛病的老年人,建议不要站着洗澡,选择带防滑扶手和防滑坐垫的洗澡椅坐着洗。

一根拐杖。选择拐杖的时候要调整好高度,拐杖顶端大概到手腕横纹的位置,拐杖底端一定要配质量好的橡胶防滑头,磨损后要及时更换。

一个感应夜灯。老年人起夜频繁,建议在卧室到卫生间的走廊、卫生间门口安装感应夜灯,亮度不用太高,能够看清地面和障碍物即可。

夏天防晒不要从头裹到脚

过度防晒也可能导致骨质疏松

为了防晒,很多人出门时会涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞。但你可能没想到,骨质疏松也可能与过度防晒有关。江苏省第二中医院骨伤科副主任滕家松介绍,防晒之所以会影响骨骼健康,关键在于维生素D。它可以促进肠道对钙的吸收,如果没有它,吃再多钙也难以被身体有效利用。而晒太阳,是我们获得维生素D最主要、最经济的途径。

“人体80%—90%的维生素D需要通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成获得。防晒霜、防晒衣、遮阳帽等产品,会

阻挡紫外线B的穿透,从而抑制维生素D的合成。如果长期过度防晒、户外活动少,身体就容易缺乏维生素D,进而影响钙的吸收,长此以往,骨质疏松的风险就会悄悄上升。”滕家松表示,根据我国相关数据,儿童和青少年中维生素D缺乏和不足的情况相当普遍,尤其是随着年龄增长,缺乏率还会上升。

对于绝大多数普通人(0—65岁),每天摄入400IU(即10微克)的维生素D就够了;65岁以上老年人,建议每天摄入600IU(15微克)。

虽然维生素D的安全范围较宽,但长期过量摄入也有风险。滕家松提醒。普通成人每日最大耐受量为2000IU(50微克),超过这个量可能导致高血钙、烦渴、多尿、食欲下降、肾结石等问题。因此,补充维生素D也要讲究适量。

如何科学补充维生素D?滕家松优先推荐户外晒太阳,每天让四肢裸露,晒15—30分钟,不要涂防晒霜,也不要隔着玻璃晒,注意避免高温或紫外线过强的时段,以免晒伤。维生素D的辅助来源是饮食补充,虽然食物中的维生素D含

量不多,但可以通过多吃深海鱼(如三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化维生素D的牛奶来辅助补充。如果长期待在室内、户外活动少,或者属于维生素D缺乏的高危人群,可以在医生或营养师的指导下,适量服用维生素D补充剂。

滕家松提醒,防晒很重要,能保护皮肤、延缓衰老、预防皮肤癌。但过度防晒也可能带来隐形的健康代价。适度、合理地接触阳光,不仅能保护骨骼,还能让身体更健康、更有活力。

通讯员 苗卿
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

南方人熟悉,北方人陌生

你没见过的黄皮也是夏季“养生果”

扬子晚报讯(记者 许倩倩)一到夏天,由黄皮制成的茶饮便在网络上流行起来。很多人都不知道这个水果的存在,但在南方,它是家喻户晓的“养生果”。记者采访江苏省第二中医院脾胃病科主任中医师王媛媛了解到,黄皮是一款非常适合夏季食用的水果。

黄皮主要在每年的6至8月份成熟上市,果皮呈黄色,果肉偏酸,果汁四溢。记者在社交平台搜索“黄皮”,除了直接食用之外,黄皮薏米水、黄皮排骨汤、老盐黄皮柠檬茶……各种“花式”吃法扑面而来,还有人分享自制黄皮酱的方法,黄皮无疑是当下的“明星水果”

之一。

“从中医角度来看,黄皮本身就非常适合夏天食用。”王媛媛解释,中医讲“酸甘生津”,夏季人体出汗多、津液耗伤,容易出现口干、食欲差、易中暑等情况,而酸味食物可以刺激津液分泌,生津止渴。“黄皮的酸味类似于乌梅,具有开胃、生津、止渴的作用。同时,黄皮中含有丰富的维生素C和钾元素,能补充夏季流失的电解质,还含有有机酸,可刺激胃酸和胆汁分泌,帮助消化,缓解食积腹胀。”

除了果肉,黄皮的果核、果皮和叶子也各有用处。王媛媛介绍,黄皮的果核与荔枝核类似,具有散结止痛的作用;果皮

和叶子则有一定的疏风解表和抗炎抗氧化作用,把它们洗净后煮水饮用即可。

记者注意到,网络上还有不少网友推崇黄皮水为“小儿正气水”,称其可以帮助解决孩子不爱吃饭、积食、晚上睡不安稳等问题。对此,王媛媛表示,不必过度解读或“神化”黄皮的功效,“中医讲究辨证施治,孩子是否积食、是否有睡眠问题等也都需要专业医师的诊断才能对症治疗。且任何有药用作用的饮品都不建议小月龄宝宝饮用。”普通人群在胃口不佳、口干舌燥时,可以适当食用黄皮或饮用黄皮制成的饮品,把黄皮当作一款应季的健康水果



来享受就好。

王媛媛提醒,对于胃酸分泌过多的人,比如反流性食管炎、胃溃疡患者,不适合吃酸味重的黄皮,否则可能刺激胃部,加重不适。

科学家发现人类胚胎发育停滞“高发”原因

据新华社电 清华大学6月12日宣布,其研究团队通过先进的长时程显微成像技术,在国际上首次拍摄到人类着床前胚胎发育5天连续过程的高清画面,发现人类胚胎发育停滞“高发”原因。该成果在线发表于国际学术期刊《细胞》。

试管婴儿技术为不孕不育患者带来了更多可能。然而,试管婴儿的成功率仍存局限。临床研究表明,在受精至囊胚形成的5天内,超过一半的人类受精卵会发生发育停滞,无法移植回母体内着床,这成为限制妊娠的主要因素。

为破解此难题,清华大学生物医学交叉研究院助理教授、北京生命科学研究所研究员苏俊带领团队,自主研发可对胚胎持续高清成像的高通量双视野活细胞光片显微镜,大大提高成像数据的信息量。团队系统分析超过150枚人类和食蟹猴胚胎中的2000多次细胞分裂,发现超七成的早期(前3天)停滞胚胎在第二次卵裂时均发生了纺锤体异常。

纺锤体是细胞分裂期间出现的一种“纺锤状”的细胞骨架结构。苏俊介绍,人类胚胎通常会经历多次卵裂,每次卵裂,细胞都需要通过纺锤体将染色体平均分配到两个子细胞。实验结果表明,第二次卵裂时的纺锤体异常会直接导致染色体异常,继而在三次分裂内引发胚胎细胞周期停滞。进一步研究发现,细胞里的“细胞骨架组织中心”,即中心体,对人类着床前胚胎的纺锤体组装至关重要,其数目异常能直接诱导异常纺锤体的发生。