

冬天老人怎么健走最强身?

健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用,也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是,简单易行不代表绝对安全,老人身体状况与年轻人不同,要注意以下几个细节。

速度不宜快。老年人常伴有多种基础病,身体状况也随增龄变化。因此,老人健走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、

膝关节损伤。

步幅别太大。健走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的45%~50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

及时补水。健走时身体缺水会感

觉疲劳,且血液浓度升高,可能导致脑血管意外等严重后果。因此,老人在健走前可先喝1~2杯水(50~100毫升);健走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充1~2口水,注意小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。老人可根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或运动饮料。

至少20分钟。健走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。

多喝白萝卜牛腩汤 理气消食暖身

材料:白萝卜1000克,牛坑腩300克,陈皮1小角,生姜数片(3~4人量)。

制作方法:白萝卜洗净去皮切块;牛坑腩洗净、切块、汆水,再用生姜爆炒一下。将白萝卜、牛坑腩、陈皮放入汤煲中,加水2500毫升,煮2.5个小时,加盐调味即可。

特色点评:牛腩可分为坑腩、白腩等,如果要煲汤建议选择坑腩,如果要焖牛腩煲建议选择白腩。因为坑腩瘦肉多,煲起汤来味道鲜,而白

腩则是筋比较多,肉更滑。其实想要牛腩汤的肉质软烂,也不用煲很久,大概2~3个小时就足够了。中间停火两三次,牛腩会更软烂。

秋冬季节进食过多牛羊肉后,肠胃容易吃不消,影响食欲。搭配白萝卜煲汤是不错的选择,它既是冬天的时令蔬菜,又能理气消食,再往汤中添加一小块陈皮,味道更香,也有助于消化。

来源:人民网

防疫小贴士

回家后如何消毒防疫?

- 1、摘掉口罩,手不要碰口罩外侧,将口罩外折扎紧,装袋密封丢弃;
- 2、对外套、鞋子(包括鞋底)、购物袋表面消毒,将外套消毒放在窗口处或及时清洗,对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒;
- 3、使用流动清水认真洗手,并注意水龙头清洁;
- 4、将带回家的物品消毒或清洗;
- 5、开窗通风30分钟。

好书推荐



《莫斯科绅士》

【内容简介】

在变革的年代里,被囚禁的反而成了最自由的。

1922年,罗斯托夫伯爵被认定为不悔罪的贵族,被判软禁在克里姆林宫对面的大都会酒店。这位此前从未工作过一天,人生要务唯有追求智慧与学识的绅士,自此只能栖身于这家五星级酒店的阁楼,以独特的视角观望俄国在历史车轮下展开的巨变。他的人生也开启了崭新篇章。神秘的女演员、古灵精怪的少女、性格各异的主厨与侍者……种种邂逅与交往,让他体会到多样、微妙又丰厚的情感。酒店这一受限的空间,却让他的精神得以进入一个更为广阔的天地。

【媒体推荐】

三百六十度无死角的伟大小说,以其独特的魅力、智慧与极富洞察力的哲思,带给你无穷的阅读快感。即使残酷的时代也无法消除人类的尊严、荣耀与记忆。

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚 江南医院是常州、金坛医保定点单位

北京301医院消化内科专家来江南医院坐诊



王巍峰

北京301医院消化内科副主任医师、副教授、医学博士、硕士生导师。

专业擅长

擅长消化系统疾病的诊治如胃食管反流病、慢性便秘及腹泻;超声胃肠镜检查及治疗胃、直肠的粘膜下肿物或早癌。

坐诊时间:
12月19日(星期六)

坐诊地点:
江南医院门诊二楼VIP诊室

现场预约:
江南医院一楼门诊服务台

电话预约:
0519-82621555
189 2108 1123



自驾: 导航至江南医院

公交: 01、252路彭城线(终点站江南医院,部分延伸至茅山索道)日发班次8班。

北站发车:首班6:20 末班17:05 江南医院发车:首班7:10 末班17:40

02、259路东方盐湖城旅游专线(途径薛埠、部分延伸至江南医院)日发班次20班。

北站发车:首班7:00 末班19:00 盐湖城发车:首班8:00 末班20:30



扫一扫
关注我