

早春老年人锻炼“五不宜”

早春时节，随着时间的推移，气温慢慢回升，春光明媚，是适合运动的好时光。不过由于气温不稳定，若运动或者增减衣服不当就容易生病，实践证明：春天锻炼不当，会适得其反。因此，专家建议老人锻炼时一定要注意“春捂”。

专家说，老年人在春季常到户外活动，能尽情地呼吸新鲜空气，荡涤体内污气，增强心、肺功能，舒适地沐浴和煦阳光，皮肤可充分吸收补充维生素D3，增加钙的吸收，增强骨骼健康；杀死皮肤上的细菌、病毒，增强机体的免疫力。不过，老年人在春天锻炼身体时应注意以下几点：

不宜早

初春，晨间气温低、雾气重。过早出户，人体骤然受冷容易患伤风感冒或哮喘病、慢性支气管炎急性发作，寒冷刺激还易诱发心脑血管疾病急性发作。所以，老年人应在太阳初升后外出锻炼为宜，最好不要早晨五六点就去做运动。

不宜空腹

老年人新陈代谢慢，早晨血流相对缓慢，体温偏低。专家建议，在晨练前应喝些热饮料，如牛奶、蛋汤、咖啡、麦片等，以补充水分、增加热量，加速血液循环。糖尿病患者尤其需注意不能空腹做运动。

不宜露

早晨户外活动，要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等，不要顶风跑，更不宜脱衣露体锻炼。

从中医理论讲，“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要，也是预防疾病的自我保健良方。“春捂”如何做：

●把握气温：15℃是“春捂”的临界温度。研究表明，对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”的人来说，15℃可以视为捂与不捂的临界温度。

●注意温差：日夜温差大于8℃是捂的信号。春天的气温变化无常，前一天还是春风和煦，春暖花开，刹那间则可能寒流涌动，日

夜温差大于8℃时是捂的信号。

●持续时间：1至2周恰到好处。捂着的衣衫，随着气温回升总要减下来。气温回升后，得再捂7天左右，体弱者或高龄老人得捂14天以上，身体才能适应。

不宜激烈

老年人体力弱，适应性差，运动量一定要量力而行，循序渐进，微微出汗即可。那种大汗淋漓的激烈运动容易诱发心、肺疾病，对老年人不适合。

不宜急

因为老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，所以专家建议在锻炼前应轻柔地活动躯体、扭动腰肢、活动关节，事先做5~10分钟的热身活动，比如弯弯腰、拉拉胳膊，让各个关节充分活动后，再开始运动，以防止因骤然锻炼而诱发意外事故。老年人一定要根据自己的体力、自我生活能力和疾病状态选择适合自己的锻炼方式。
(据新华网)



公民健康素养66条

第三十六条

“任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。”



任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

为什么要戒烟

控烟，包括防止吸烟和促使吸烟者戒烟，是人群疾病预防和个体保健最重要与可行的措施。

大量研究证据表明，戒烟可降低或消除吸烟导致的健康危害。

任何人在任何年龄戒烟均可获益，且戒烟越早、持续时间越长，健

康获益就越大。

烟草依赖

尼古丁可引起与吸毒和酗酒相同的依赖症状，成瘾效力比可卡因与吗啡强5到10倍。

烟草成瘾本质上是尼古丁与大脑作用产生愉悦感，并引起强烈的驱动力，让吸烟者不断重复相同行为以获得愉悦感。相反，一旦吸烟者停止吸烟，就会产生烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率降

低、食欲增加等戒断症状。

烟草依赖表现在躯体依赖和心理依赖两方面

躯体依赖表现为，吸烟者在停止吸烟或减少吸烟量后，出现一系列难以忍受的戒断症状。

心理依赖又称精神依赖，表现为主观上强烈渴求吸烟。烟草依赖者出现戒断症状后若再吸烟，会减轻或消除戒断症状，破坏戒烟进程。

如何戒烟

《中国临床戒烟指南》推荐的有效戒烟治疗方法包括戒烟药物、行为干预、戒烟咨询和戒烟热线等。

推荐的一线戒烟药物有三种，尼古丁替代治疗药物、盐酸安非他酮缓释片和伐尼克兰。

干预方法

“5R”法增强吸烟者的戒烟动机：相关(Relevance)：认识到戒烟与其自身和家人的健康密切相关。

危害(Risk)：认识到吸烟的严重健康危害。

益处(Rewards)：充分认识到戒烟的健康益处。

障碍(Roadblocks)：知晓和预估戒烟过程中可能会遇到的问题和障碍。同时，让他们了解现有的戒烟干预方法(如咨询和药物)可以帮助他们克

服这些障碍。

反复(Repetition)：反复对吸烟者进行上述戒烟动机干预。

“5A”法帮助吸烟者戒烟：

询问(Ask)并记录所有就医者的吸烟情况。

建议(Advise)所有吸烟者必须戒烟。

评估(Assess)吸烟者的戒烟意愿。提供戒烟帮助(Assist)。

安排(Arrange)随访：吸烟者开始戒烟后，应安排随访至少6个月，6个月内随访次数不宜少于6次。

成功戒烟的12个阶段

第1阶段 对戒烟感兴趣。

第2阶段 能列出戒烟的理由。

第3阶段 考虑设立戒烟日。

第4阶段 设立了戒烟日。

第5阶段 没戒，但减量了。

第6阶段 戒了，但几小时内复吸。

第7阶段 戒了24小时以上，但又复吸了。

第8阶段 几天(<1周)没吸烟。

第9阶段 1周没吸烟。

第10阶段 1个月没吸烟。

第11阶段 1年没吸烟。

第12阶段 5年没吸烟。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)