

为什么老年人更需要运动？

老年人要警惕肌少症

肌少症是与年龄相关的一种以骨骼肌质量及力量渐进、普遍丧失为特征的综合征，表现为肌肉体积的减少和肌肉力量的下降。

为什么老年人要特别警惕肌少症呢？

首先，老年人多患有慢性病，不少老年人多病共存，活动减少、肌力下降。其次，老年人长期受慢性炎症性疾病困扰，炎症因子激活肌溶解蛋白，导致肌肉萎缩。再加上老年人的细胞自噬能力下降，氧化应激损失加剧，加速了细胞衰老，损害了骨骼肌的再生能力。

肌肉力量下降不仅影响老年人的运动能力，还会增加骨质疏松风险。肌肉力量下降，使老年人跌倒的发生风险增加，加上骨质疏松症的影响，跌倒后发生骨折的风险必然增加，尤其是髋关节骨折发生率最高。因此，老年人更需要运动来维持肌肉力量，预防骨质疏松症。

什么样的运动适合老年人？

老年人应该进行有氧运动、抗阻训练、平衡训练和柔韧性训练等多种运动。请注意，有特定健康问题的老年人要根据不同情况，进行个性化的运动规划。

老年人需要有氧运动，比如散步、有氧健身操、太极拳等，这些运动可以增强心肺功能。抗阻训练多指无氧运动，而且进行抗阻运动不一定要依赖健身器材。

我国大多数老年人的体态，以四肢纤弱、腹部饱满为主。老年人走路时，无论从哪个角度看，一看就知道是老年人。为什么老年人的体态和步态都相似呢？原因就是老年人的肌肉力量不足。



椅前坐站、举水瓶、坐姿或卧姿抬腿等动作，都是简单有效的抗阻运动，只要能坚持，效果都很不错。平衡训练如直线行走、站立闭眼、站立重心转移等，都非常适合老年人。柔韧性训练主要是增加关节活动度和拉伸肌肉，促进血液及淋巴液回流，老年人可以选择上肢肌肉拉伸、椅上压腿等简单易行的动作。

如何帮助老年人养成运动习惯？

想让老年人养成运动习惯，并不是一件容易的事儿。多数老年人都很怕麻烦，好不容易退休了，希望能随心所欲地生活。正是因为缺乏肌肉，力量不足，耐力缺乏，一些老年人“懒得动”，还有的老年人感觉一动就全身疼。不动的话，肌肉就更少；肌肉更少了，就更不想动……

如此这般，形成恶性循环。

作为家人或者朋友，我们首先要让老年人明白肌肉和骨骼对健康的重要性，提升自主参与运动的意识。在此基础上，我们可以参考以下建议：

1、选择运动项目，喜欢才能坚持。不要一开始就选择难度大或者老年人不喜欢的项目，可以选择全身性、周期性、持久性、非对抗性和匀速性的运动。散步、快走、太极拳、骑自行车、广场舞、游泳都是很好的选择。

2、特别注意运动强度和时间。老年人运动时的心率一般控制在120次/分钟以内，可以佩戴运动手环，随时监测心率变化。建议每次持续运动20-60分钟，以中低强度运动为主。

3、选择合适的运动时段。老年人的时间相对充裕，健身时段可以选择在下午4-5时。这时人的体力、反应、适应能力等机能，均处于一天中的最佳状态，而这一时段空气污染也相对较轻。

4、适度增加运动频率。每周保持3-5天的运动频率为最佳，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

5、运动安全最重要。老年人应避免单独进行剧烈运动，特别是有心血管疾病和糖尿病的老年人。运动时要注意身体的感觉，如出现腰痛、胸痛、头晕等症状，应立即停止运动。营养不良者或者有营养不良风险的老年人，需要进行膳食强化和营养补充，避免过度消耗。（健康中国）

节后推荐几款“刮油茶水”，给肠胃减减负

每逢佳节胖三斤似乎已成了不少人的“共识”，大吃大喝了一个春节，这一次你又胖了几斤呢？饮食过量伤及胃肠道，饮食不节制不仅会导致肥胖，油腻还会引起腹泻，想要肠胃回归正轨，是时候给肠胃减减负了，这里特别推荐几款“刮油茶水”，让身体恢复轻盈。

肉吃多腻了——焦山楂茶

山楂经过炒制后，表面变成焦褐色，内部黄褐色，其酸味

减弱，苦味增强，消食化积的效果明显。有研究显示，焦山楂中的黄酮类物质有扩张血管和降压的作用，对高血脂、高血压及冠心病患者也颇为有效。

需要注意的是，不是所有的消化不良都适用焦山楂。焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用。

做法：30克（小孩子用10克即可）炒山楂泡水或煮水喝

即可。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等，既可改善口味，又可加强效果。

米面食吃多了——大麦茶

大麦焙炒后，可以消食导滞，能推动脾胃的运化。还可以消温解毒，健脾瘦身，清热解暑，去腥膻，去油腻，助消化，润肤乌发。除此之外，还有健脾益气的效果。

不同于其他茶，大麦茶还

不含茶碱，咖啡因，单宁等物质，不刺激神经，不影响睡眠，不污染茶具，更不污染牙齿。

做法：一小把大麦用水冲泡即可，每天午餐和晚餐后各来一杯大麦茶，清洁肠胃，健脾瘦身，连喝一周，刮油效果想不到！

吃上火了一——金银花茶

《本草纲目》记载“金银花，善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癖……”。自古以来，金银花茶常用于清热解毒，治疗温病发

热，热毒血痢，痢疾等症，亦用于风热感冒，支气管炎等病症。

金银花茶味甘，性寒，具有清热解毒、疏散风热的作用。据现代药理研究表明，金银花具有抑菌、抗病毒、抗炎、解热、调节免疫等作用。

过年期间，吃得又多又杂乱，容易积食上火，经常喝金银花茶，可以清热降火，还能清新口气。

做法：金银花3-5克，加入适量沸水冲泡，当茶饮。

（养生中国）

“重塑哪吒”肉身的藕粉，营养价值怎么样？

你要问最近的顶流是谁？那必须是“吒儿”！影片中，太乙真人用藕粉重塑哪吒肉身的片段

让不少人直呼可爱还有许多网友入手了藕粉“周边”。关于藕粉，大家应该都不陌生，很多人小时候都吃过。但藕粉究竟是怎么做出来的呢？它的营养价值又怎么样呢？今天，咱们一起一探究竟！

藕粉是用莲藕做的。传统藕粉的制作方法需要经过选藕、磨浆、洗浆、漂浆、沥烤等多道工序。藕粉口感独特，冲泡后会变成半透明的糊糊。一个重要的原因是

它的主要成分90%左右都是碳水化合物，其中有大部分淀粉，还有一部分可溶性膳食纤维。碳水化合物能够为人体提供能量膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，改善肠道健康，预防便秘，至于蛋白质和脂肪等营养物质，藕粉中含量就非常少了。

真的没有什么“神奇的功效”吗？

答案是一——没有！不过，值得注意的是藕粉中的铁元素算是比较丰富的，所以民间都说它能“益气补血”。但是，考虑到大家每次吃藕粉可能也就冲两勺，

获得的铁含量是很有限，所以它益气补血的作用就很有有限了，大家也不要不要有太高的期待。

哪些人可以吃藕粉？

对于正常健康的人来说，藕粉都是可以正常、放心吃的。对一些特殊人群来说，藕粉还有一些特殊的作用。因为藕粉容易消化和吸收，有促进受损粘膜修复的作用，冲泡后属于流质饮食，对于存在胃部疾病或胃部不适症状的人群，适量食用不会增加胃肠负担，相反还能作为身

体补充营养。此外，藕粉中的膳食纤维有助于促进胃肠蠕动，对于胃肠蠕动较慢的人群来说，适量摄入能够帮助消化。因此，对于老年人、病后恢复者、胃肠道功能不好以及需要控制饮食的人群，藕粉算是一个不错的选择。

有些人可能还会想问：糖尿病人能吃藕粉吗？纯藕粉虽然主要成分是淀粉，但升糖指数很低，是低血糖指数食物，因此，糖尿病人也是能够吃藕粉的。不过需要提醒的是，吃藕粉的时候不要额外加糖或者蜂蜜、糖浆。（人民网科普）