



# 老年人冬季健身有讲究

□晨报见习记者 贾正威 席适之

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”立冬以来，气温迅速下降，老年人除了要注意调节饮食外，还应适当运动。如何进行冬季运动，保持健康状态，成为老年人关心的问题。

## 挥大鞭：

11月21日，记者在淇河岸边的文化长廊附近听到了“啪、啪”的响声，走近一看，发现一位老人在小广场中间挥着大鞭，他舞得十分起劲儿，还不时唱几句京剧。

“虽然这几天冷了，但不能总窝在家里，不出来锻炼，会憋出病的。我已经养成了锻炼的习惯，三天不出门就浑身难受。”这位名叫王信全的老人对记者说。

“挥大鞭是一种很好的健身方式，通过挥鞭子，让全身得到放松，压力得以缓解，心情得以释放。那句话这么说来着：‘天天打大鞭，不得脑血栓。’”王信全一边展示鞭法一边说，“新世纪广场老年鞭队有很多队员，每到节假日就聚在一起切磋鞭法，既能娱乐，又能健身。冬天挥鞭子不仅舒筋活血，还能预防、治疗肩周炎、颈椎病等等。”

通过交谈记者了解到，今年60岁的王信全经过两年的户外锻炼，曾经患上的高血压已经痊愈了。

## 打门球：

家住新区的谢大爷今年68岁，他从1996年开始打门球，一直坚持到现在。他退休前是单位门球队的队员，如今，又和身边的老年朋友一起打门球。

说起门球，谢大爷变得很健谈，“打门球是一个技术活儿，不仅要动手，更要动脑，光使蛮力是没有用的，手脑并用，控制好球的方向力度，选择好的击球线路才能打好门球。”

门球运动让谢大爷的四肢和大脑得到了很好的锻炼。“门球运动深受老年人喜爱，冬天出来打打门球，更觉得舒坦。我的儿女很支持我参加集体活动。”谢大爷笑着对记者说。

谢大爷现在每天都在牟山一区的门球场和其他门球爱好者一起打门球，一天要打5个小时左右。“现在，我感觉身体更健康了，心情也更好了！”谢大爷和活跃在门球场上的老人让记者感受到无限的活力。

## 放风筝：

在新区市文化中心附近，活跃着一群爱放风筝的老年人，他们以放风筝作为锻炼身体的方式，天空中各式各样的风筝为萧瑟的冬季增添了色彩。

记者采访了正在放风筝的王大爷。王大爷是林州人，在我市工作了数十年，退休后爱上了放风筝。“我年纪大了，不能做剧烈运动，放风筝不算太累，也能锻炼身体，尤其可以运动眼部和颈椎，对我们老年人的健康非常有益。”王大爷说，他们放风筝都要到非常空旷的

地带，置身在大自然中，心旷神怡，身心愉悦。

王大爷放了两年风筝，积累了不少经验，现在已经开始自己放风筝了。“我自己做了二三十个风筝了，一般都是用塑料布或广告纸剪成各种形状，用竹篾撑起骨架，再用塑料布做成尾巴，这样一个简易风筝就做好了。”王大爷对记者说，“做风筝动手又动脑，拿着自己做的风筝放飞蓝天，有种成就感。”王大爷对自己做的风筝非常满意。

## 特别提醒：老年人锻炼注意事项

冬季是老年人意外事故的多发季节，如何保障户外锻炼的安全，同时带来事半功倍的锻炼效果？为此，记者采访了市第二人民医院的肖大夫。

肖大夫说，老年人，在冬季常出门进行适当运动，不仅可以增强抗寒能力，还可以舒筋活血，促进新陈代谢，预防疾病，磨炼意志……所以，老年人应坚持冬季锻炼。

同时，老年也需要注意以下几个方面的问题。

- 一、晨练应在上午10时。  
冬季空气烟尘大，老年人锻炼最好在上午10时左右，因为太阳出来后，可使空气对流加剧，底层污浊的空气会向高空散开。
- 二、充分热身。  
在冬季，人的肌肉、肌腱和韧带的弹性、伸展性降低，直接运动容易造成肌肉拉伤、关节扭伤。应先进行快走、慢跑、伸展等热身运动，再进行其他相对剧烈的运动。
- 三、注意保暖。  
要根据气温变化适当增减衣服，如在运动中出汗过多，运动结束后应及时擦干，并更换保暖衣物，防止热量散失。
- 四、尽量不要单独去偏远地方锻炼。



## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

## 5种锻炼胜过心理治疗

锻炼不仅可以强身健体，还有助于改善情绪。日前，美国福克斯新闻网发文，总结了能改善情绪的5种锻炼方法。

一、练瑜伽：更自信。《替代和补充医学杂志》一项研究发现，每周3次，每次1小时的瑜伽练习可以提高体内神经物质传导水平，缓解焦虑，使人自信。每天练习10分钟即可。瑜伽新手应学会正确呼吸：用鼻子慢慢吸气，数5秒，保持2秒钟。再用鼻子慢慢呼气，数5秒，彻底排出肺部空气。

二、普拉提：睡得香。阿帕拉契州立大学一项研究发现，练习普拉提有助于放松身心，改善睡眠。纽约普拉提专家阿里西·乌加罗建议，每周练习3次，每次1小时，可明显

改善睡眠。

三、自行车：添能量。美国乔治亚大学研究发现，骑30分钟自行车后，运动者会感觉浑身有劲。自行车训练指导专家里克·梅奥建议，每周应中速或慢速骑自行车3次，每次15分钟。

四、举哑铃：清思维。《临床与实验神经心理学杂志》刊登一项研究发现，人们每周进行低强度举重运动3次~5次，一个月后，其认知能力显著提高。专家建议，每周应练习举哑铃3次，哑铃重量最好为1.4公斤~1.8公斤。

五、打太极：减压力。《英国体育医学杂志》和《美国医学协会杂志》刊登多项研究表

明，太极拳不仅要求四肢与躯干协调、动作轻柔、呼吸有节律，而且要求精神高度集中，排除杂念，这有利于调节中枢神经系统，缓解压力。每天打太极拳20分钟，减压效果最佳。



## 宫颈糜烂 是什么引起的？

患者问：宫颈糜烂是什么引起的？

爱民医院妇科专家答：宫颈糜烂是女性的多发病和常见病。已婚、已生育的女性，有60%~80%的人患有不同程度的宫颈糜烂。

宫颈糜烂可引起白带增多、白带带血或性交后出血，常伴有腰酸背痛、月经失调、不孕不育等症状。严重的宫颈糜烂如不及时治疗，有可能发生子宫癌前病变或子宫颈癌。

未婚女性由于处女膜的屏障保护作用，阴道内的微生态环境处于平衡状态，即使有病菌入侵，也难以“兴风作浪”，故很少发生宫颈糜烂。一旦女性有了性生活，阴道相对处于“开放”状态，阴茎与宫颈直接接触，此时，如果男性不注意阴茎卫生，就会把病菌带入阴道，感染宫颈，这对于已经患有宫颈糜烂的女性来说，可加重其宫颈炎，扩大糜烂面。因此，在性生活前，女性一定要说服男性清洗生殖器。

此外，反复流产也可造成不同程度的宫颈损伤，引发宫颈糜烂。

爱民医院拥有先进的微米光和LEEP刀技术，治疗中、重度的宫颈糜烂仅需十几分钟。LEEP刀技术不仅治疗时间短、副作用小、无须住院，且不会改变宫颈的原有生理状态，即使未曾生育的女性也可以放心使用，治疗的同时，还可以取标本做TCT宫颈防癌细胞学检查，TCT宫颈筛查是目前国际上对宫颈病变及宫颈癌早期检测、诊断的最新技术。

咨询电话：3326120

## 精子质量 影响男性生育能力

患者问：我结婚一年多没怀孕，经医生检查得知是老公的精子有问题。请问什么样的精子才能孕育出健康的孩子？

爱民医院泌尿外科专家答：男性不育要到医院进行精液检查，精子的质量直接影响女性生育。

精液质量的优劣一般由精子的数量、精液颜色、黏稠度、精子活力等方面的数值决定。

正常情况下，精液量应为2毫升~5毫升，若精液量过多，则精子被稀释造成男性不育。正常的精液颜色为灰白或乳白色，黄色或棕色样精液多见于精囊炎或前列腺炎等；鲜红或暗红色血性精液常见于生殖系统的炎症、结核和肿瘤等。

此外，影响男性生育的重要因素还有精子活动力。正常情况下，男性射精后30分~60分钟内，活动力为Ⅲ级以上的精子仍能活动，活动不良或不活动的精子增多是导致男性不育的重要原因。

爱民医院在我市独家引进“太阳神男性康复治疗仪”，具有先进精密的诊断分析系统，可检查男性生殖系统的血管和神经病变，还具有全自动人工智能精子质量分析功能。对功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗，都有独特的治疗作用，能够针对引发男女不孕不育的多种病因，从生物学、遗传学、免疫学、内分泌学、解剖生理学、超声影像学等多学科进行综合分析、环环排查、准确检测，迅速找准病因，特别是对于久治不愈或病因不明的患者，通过排查技术，可以很快找到问题所在及以往的治疗缺陷，制订有效的促孕方案。

24小时孕育热线：3326120

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫  
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线：3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2.随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
- 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120

## 治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

【微创 微痛 愈合快】

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围：痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛周治疗仪，微创技术，治疗时间短，出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果良好。

爱民医院咨询电话：3326120