

“报复性锻炼”或会得不偿失

疫情过后，走出家门锻炼的人逐渐多了起来。或许是在家憋得太久，有些人开始“报复性锻炼”（突然进行高强度运动），有人拉伤肌肉，有人因为跑步引发心梗。

毕竟在家宅了两个多月，再次恢复室外运动时必须循序渐进，“报复性”运动或许会让你得不偿失。

本版图片来自网络



过量运动反会降低免疫力

王女士是一名跑步爱好者，平时几乎每天要跑几公里。这次回归室外，王女士按捺不住运动的热情，每天早早外出跑步。可才跑了几天，她发现脚底疼痛感强烈，而且两条腿一直有酸痛的感觉。到医院一检查，被诊断为运动损伤。

恢复室外运动后，有些人想立即回到以前的运动状态，可突然过度运动很可能造成骨骼肌机能下降、物质代谢改变、肌肉细胞内钙离子水平紊乱等。由于钙离子浓度增高，肌肉会出现持续酸痛的症状。有些人认为，运动能提高免疫力，可他们不知道的是，过量运动反而会导致免疫力下降、肾脏受损、神经系统受干扰等。

如何判断运动是否过量？最简单的判断方法是，看日常体力活动是否会令你你觉得异常疲劳。对一个运动者来说，爬楼梯不应

成为问题。如果你上楼梯后觉得腿部灼烧、气喘吁吁、心怦怦直跳，那么你应该考虑减少运动量。

体重增加，建议换运动项目

因为长时间宅在家，一些人出现了体重增加的情况。如果体重增加过多，那么以前从事的运动项目则可能不再适合你。比如平板支撑会对腰椎产生过多压力，如果实在想坚持，建议不用脚尖撑起身体，改用膝盖撑地以减轻腰椎负担。跳绳对脚踝、膝盖等关节的冲击过大，体重变胖的人可能会因为高频度的跳跃而受伤。

人变胖后，也不宜再坚持跑步。有研究表明，体重较大的人跑步每次落地时膝关节所受压力是平时走路时的7—10倍。这时，可先改成快步走、骑车、坐姿运动（如普拉提、坐姿哑铃练习）等，等体重恢复正常后再重新练习跑步。

重拾锻炼应循序渐进

对老年人而言，长期不运动会导致骨量丢失。这段时间如果运动很少，重新拾起时一定要量力而行、循序渐进。比如刚开始恢复跑步，可参照“跑慢不跑快，跑短不跑长”两个要求。跑慢不跑快，意思是针对跑步配速，宜慢不宜快；跑短不跑长，说的是重新开始跑步，持续时间不宜长。

对于有慢性基础性疾病的老年人，不主张在疫情还没完全结束的情况下过多开展户外运动，可尽量在室内开展一些太极拳、原地踏步走等低强度运动。每天活动时间30分钟左右，一周5次。在运动过程中，要注意保持平衡，谨防出现跌倒、扭伤的情况。运动结束后心情舒畅、身体感觉很舒服的状态为宜，若出现心慌、出冷汗等不适的情况须立即停止。

来源：快乐老人报

随身小物件

也要注意卫生问题

新冠肺炎疫情发生之后，戴口罩、勤洗手、常消毒已经成为人们居家和出行必备的常识，我们也会记得用84消毒液等消毒剂对家里的桌椅、门把手、地面等进行擦拭。但生活中的一些随身小物件，您是不是就忽视了与它们密切接触的潜在卫生问题呢？

手机等电子产品

取下保护套，用医用酒精棉签轻轻擦拭手机的键盘、屏幕以及其他部分，就可以达到比较好的消毒杀菌效果。手机保护套也需要清洁。注意不要把手机和钱包、钱币、钥匙等放在一起相互污染。

钥匙

出门带钥匙，谁都不能忘了。钥匙也因此成了各类病毒、细菌生存繁衍的“风水宝地”。钥匙的消毒可以使用药皂，在洗手时一同清洗，或者与其他需要消毒的物品一起放入500mg/L的含氯消毒剂中浸泡30分钟左右，然后用清水冲洗干净。

钞票

钞票尽量不要散放在口袋里或者桌面上，摸过钞票的手要清洗干净，尽可能多用手机支付。需要经常接触钞票的人员，在饭前、如厕前后应用肥皂、流动水洗净双手；没有洗手之前最好不要用手揉眼睛、掏鼻孔、摸脸等；更不要在接触钞票时用手抓食物吃。

来源：老年生活报

自己动手解决助听器小故障

假如助听器出现了一点小问题，如有啸叫声、声音突然变小或没声音，该怎么办呢？快来自动手吧。

问题一 助听器啸叫（类似话筒对着音响时发出的尖锐刺耳的声音）

方法：重新取戴助听器、调整耳模、声管等位置使其更贴合耳道，防止声音“跑”出来。上述动作后依旧有啸叫，建议返回助听器验配师处，请其帮助找寻啸叫的原因，据情况重做耳模或送回厂家维修。提醒：耳聋患者

听力较差，不一定能听到啸叫声。如果家人听到啸叫声，一定要及时提醒佩戴者。

问题二 助听器声音变小/断断续续/没有声音

方法：1.佩戴前用棉签正确清理耳道，及时使用小工具清理耳聆挡板/出声孔（耳背机清理耳模出声孔，定制机或定制机壳更换耳聆挡板）上的耳屎，必要时更换耳聆挡板，油耳患者尤其注意。2.更换电池，检查电池仓电池夹。电池电量不足，助听器电池仓电池夹氧化受潮、有杂质等

原因都可能使声音变小。我们需要及时清理，必要时可蘸少量无水酒精清洁干净。但不可盲目清理，如不能判断，建议让验配师帮忙处理。3.将助听器放在干燥盒里彻底干燥，再试听是否恢复正常。爱出汗的患者除了每晚把助听器放进干燥盒，还要特别注意对助听器定期进行干燥保养。4.有些老人不小心碰到音量调节键，导致声音变小，重新调节助听器的音量或开关电池仓门重启助听器即可。

来源：快乐老人报