

每天爬山爬出膝关节炎 严控饮食控出营养不良 老人求健康小心过犹不及

《中老年主动健康管理指数报告》日前发布。报告总结了中老年健康管理的常见误区,其中包括“过度追求清淡饮食导致营养失衡”“过度运动导致运动损伤”“容易受伪健康知识误导”等。记者采访了老年医学科医生,发现类似的现象在老年健康管理中十分常见。北京积水潭医院老年医学中心主任、中国医疗保健国际交流促进会老年健康医学分会副主任委员田巍提醒老年人:健康管理不能失衡,不论是营养还是运动,都要坚持适度原则。

爬山锻炼心肺 引发膝关节炎

“田主任,最近我腿疼,尤其是右边膝盖,肿得走不了路。”80多岁的老刘坚持锻炼多年,身体状态一直不错,他也以此为傲。田巍查看了老人疼痛的部位,发现老刘右侧膝盖出现了明显红肿。进行一系列检查后,老刘被确诊为膝关节损伤引起的膝关节骨关节炎急性加重。

为什么会突发骨关节炎呢?在医生询问下,老刘表示,这两周他给自己的运动量“加码”了。原来,老刘看了健康科普节目后,了解到爬山能提高心肺功能,于是决定“小试牛刀”。由于本身身体素质不错,老刘原本每天上午和晚饭后都有快走的习惯,一天走路上万步。这两周,他又“开发”了新项目,每天都在家附近公园的小山爬一圈才回家。

“您还是要悠着点。”田巍为老刘开具了相关的药物,又嘱咐他固定患肢、减少运动。两周后,老刘康复了。

▶ 建议

老人运动坚持 短时间低强度

老人肌肉力量较弱、关节可能存在慢性磨损,过度行走或进行关节负重运动可能导致关节损伤和退行性关节炎等问题。田巍给老人推荐了一种判断运动强度是否适宜的简便

方法——年龄推算法。“用220减去本人的年龄,预测最高心率,如果运动后的心率是最高心率的60%至70%,此时的运动强度就属于适合自己的强度。”

运动贵在坚持。田巍建议老年人:每周锻炼3到5次,每次控制在40至60分钟,运动强度不要过大。

少盐少油控糖 患上营养不良

70多岁的宋阿姨是“清淡饮食”的奉行者,她也常常向家人朋友念叨:“少油少盐多吃素,豆腐比肉有营养!”再加上宋阿姨的老伴患有糖尿病和肾病,宋阿姨主动陪老伴过上了严格控糖、少盐少油的生活。

最近,宋阿姨浑身没劲,走不动、走不稳,还摔了一跤。她来到老年医学科的专家门诊,咨询医生的意见。

经过一系列检查,田巍发现宋阿姨虽然慢性疾病防控得好,但存在轻度贫血、低蛋白、低钠、低氯等问题,提示老人身体虚弱、伴有营养障碍。

“您吃得过于讲究了,过犹不及。”田巍说,饮食摄入量少、营养种类不均衡,让老人出现了营养障碍、骨质疏松、衰弱等问题,增加了跌倒风险。

▶ 建议

饮食讲究清淡 更要均衡营养

“越清淡越好的健康理念需要更



图片来源于网络

新了。”田巍说,老年人如果长期过分追求清淡饮食会使总能量和蛋白质摄入量无法达标,导致肌肉量减少,甚至引起肌少症发生。“即使希望通过控制饮食来控制慢性病,也要讲究营养均衡。”

根据《中国居民膳食指南》推荐,饮食上,65岁至79岁老年人应坚持食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品等;80岁及以上老年人应坚持食物多样,选择质地细软、能量和营养素密度高的食物,适时合理补充营养等。“对于老年人来说,保持食欲、享受美味,甚至要比严控饮食更重要。”田巍说。

坚信“春捂秋冻” 腿疼症状加重

老年人更笃信“老话儿”。可每年秋凉之后,都有不少老人因坚持“秋冻”而出现健康问题。赵先生仗着身体素质不错,每年秋凉后,他总比同龄人穿得单薄些。后来,他突然出现了膝关节疼痛、活动受限等情况,在医院确诊了“老寒腿”。

田巍说,在老人中,除了“秋冻”冻病了的人,“春捂”捂坏了的情况也很常见。“北京的春天短,很多老人气温回升了还穿得很厚。春夏之交,不少老人因‘热伤风’出现感冒或引起严重症状。”

▶ 建议

老话儿辩证看 及时增减衣物

许多养生俗语都应辩证看待。田巍介绍,寒、湿容易引起关节局部循环障碍,导致“老寒腿”反复发作或加重。老人应在秋季适当增添衣物,加强对膝盖等关节部位的保暖。“秋季温差大时,如果出现肌肉和血管收缩引起关节疼痛,就是在提醒您必须保暖了。”可以通过穿戴护膝、厚袜子等,保护重点部位。

另外,“春捂”时,老人的衣物不要捂得过厚过紧,这样既不利于机体建立御寒能力,还可能因“捂汗”患上“热伤风”。老人要根据季节变化和自身情况及时增减衣物。

来源:北京晚报

线下引流 线上“洗脑” 养生直播专“坑老”舆论呼吁整饬

“我母亲每天12点半准时看直播间的养生课,甚至还做笔记,后来陆续买了熊胆粉、鱼油等保健品,到目前为止已在直播间消费了8000多元,劝说也无济于事。”近日,来自浙江衢州的黄女士向记者反映,自己因母亲痴迷养生直播而苦恼不已。

“早上吃三粒,晚上吃两粒,您心律不齐的症状一定会大大改善。”在黄女士分享给记者的视频中,一位自称王总的“养生专家”在直播间里如此宣传产品功效。然而,收到货后黄女士发现,这些保健品由小厂家生产,没有生产批准文号,有的连生产日期都没有。

记者调查发现,一些养生直播间套路相似,都从线下门店引流开

始。“1元钱买15个鸡蛋”“开业当天免费领取护膝一双”,有的门店在开业时打出这样的口号。多位受访者表示,门店要求年满45岁才能领取,之后他们被拉进网络聊天群,有人定期在群里发直播链接,并且链接每天各不相同,有的甚至需要输入密码才能进入。

据了解,一些养生直播间的直播服务由小型网络公司提供,点击链接后,会将客户引流到网络聊天群的“私域直播间”,在小圈子范围内对中老年人进行“洗脑”。还有直播间注册多个账号,被举报后“转战”至新平台。

这些养生直播间瞄准“触网”中老年人,抓住他们的心理对产品功

效夸大其词。不少中老年人从一开始获得蝇头小利到购买价值数千元乃至上万元的保健品,一步步走进设计好的陷阱中。

对此,北京交通大学法学院教授、北京老龄法律研究会副会长郑翔认为,此类直播涉及虚假宣传、产品或服务侵权等违法行为,严重的还涉及诈骗、过失或者故意伤害等犯罪行为。他同时表示,直播带货依托平台进行,服务经营者、平台经营者、广告经营者等参与主体众多,法律关系复杂,在不同形式下存在角色混同,权利义务不明确,给监管带来了困难。

日前,中央网信办启动“清朗·网络直播领域虚假和低俗乱象整

治”专项行动,重点整治过度渲染商品“功效”,夸大食品、保健用品功能,误导坑害消费者的行为。

整治“坑老”养生直播间,郑翔认为,平台首先应认真履行职责,对直播带货的人员和内容进行严格的资质审查,同时对直播运营进行及时监管,发现线索或收到相关举报及时采取封号、禁言方式关闭直播间,使用直播经营者事先缴纳的押金等对受害人进行损害赔偿。

“相关职能部门应当加强监管,严肃处理直播带货经营者的违法行为,同时需畅通线上投诉渠道,更好解决‘坑老’直播的相关投诉。”郑翔说。

来源:工人日报