疫情下的健康启示④

中老年人应警惕“健康警报”

——访海军军医大学曾力教授

■本报记者 孙兴维 通讯员 蔡 晨

健康沙龙

在新冠肺炎的临床救治中，医护人员发现，中老年人群，特别是有基础疾病的中老年人群，在治疗过程中难度较大。本期健康沙龙邀请参与救治的海军军医大学曾力教授，给大家谈谈如何帮助中老年人增强身体素质，尽量不患或少患基础疾病。

记者：为什么中老年人一旦罹患新冠肺炎，往往表现更为严重？

曾力：准确来说，中老年人罹患新冠肺炎，特别是重型和危重型新冠肺炎后，通常会明显加重原有基础疾病，出现比较严重的临床表现，预后也相对较差。不少中老年患者存在已知或未知的基础疾病，年龄越大，罹患多种基础疾病的概率越高，特别是血管疾病和呼吸系统疾病。我们科收治患者的统计数据显示：中年（36-59岁）新冠肺炎患者中患有基础疾病的约占42.9%，老年（≥60岁）新冠肺炎患者中患有基础疾病的约占77.1%。为什么中老年人会有这么高的基础疾病患病率？我认为主要有以下几方面原因：一是随着年龄增长，身体机能不断下降，对疾病的抵抗力降低导致疾病易感；二是包括肿瘤在内的多种慢性疾病都与基因和生活习惯密切相关，这些因素对身体的影响，往往随着年龄的增长而增大；三是有的中老年人健康意识不强，对疾病认识不清，容易忽视自己的身体，这使得他们很难做到“治未病”。

记者：中老年人该怎样降低基础疾病的患病率？

曾力：降低基础疾病的患病率是个比较大的问题，也是我们长期以来的研究方向。首先，应该养成良好的生活习惯，包括规律的作息时间、合理的饮食搭配、科学的压力控制、避免不良嗜好等。其次，在全民范围内普及健康教育，增强大众对健康筛查和健康管理的认识，让大家通过学习了解慢性非传染性疾病的相关风险因素，并懂得如何规避风险。再次，通过规范的健康管理做到疾病的早期诊断、早期治疗。说起来只是三句话，落实到实际上，内容就很丰富了。养成良好的生活习惯就是一个很大的话题。比如，规律的作息时间看起来容易做到，但是不少中年人由于工作、家庭等多方面原因经常熬夜。所以，我认为降低基础疾病的患病率，归根结底还是需要每个人加强个人认识、进行自我管理、接受正规的健康指导，这才有可能取得一定效果。

记者：中老年人常见的“健康警报”有哪些？

曾力：简单来说，所有异于正常的临床表现和体征，都可以归到“健康警报”的范畴，特别是持续存在，甚至越来越明显的异常表现和体征。中风、缺血性心脏病、肝癌、肺癌和慢性阻塞性肺病是对中老年人影响较大的疾病。这些疾病的“健康警报”包括突然昏迷、半身麻痹、口角歪斜、言语不清、活动后胸闷胸痛、持续或进行性加重的胸腹部疼痛、咳嗽咳痰、气急、短时间内明显消瘦等。一般人群，特别是中老年人群，出现这些情况要高度重视。由于不同疾病可能有类似的临床表现，同一种疾病也可能有截然不同的症状，因此，对于缺少医学专业知识的普通群众来讲，轻易对自己的健康情况做出判断并不科学，也不可取。随着目前社区医疗体系的完善，建议中老年人出现不适时，第一时间告知社区医生或保健医生，就近就便到医疗机构就诊，千万不要忌讳就医检查，以免错过诊治的最佳时机。

记者：中老年人应当如何管理和控制慢性病，警惕“健康警报”的出现？

曾力：慢性病管理是目前基本医疗保健中非常重要的一个环节。严格来说，慢性病的管理包括对慢性病的早期筛查、风险预测、预警与综合干预，以及慢性病人群的综合管理、慢性病管理效果评估等。目前，国际上许多国家提出了不同的慢性病管理模式，但其核心内容还是患者的自我管理。慢性病更多的是一种生活方式病，依靠数量有限的医生来管理远远不够，而应在医务人员的指导下，以自我管理为主。当然，医生尤其是全科医生，要通过教育指导使患者学会自我管理。

在此次新冠肺炎的救治过程中，我们发现患者原有的慢性阻塞性肺病，是使患者重症化的一个重要影响因素。研究表明，只有20%的急诊期和高危期的慢性阻塞性肺病患者需要专业人员管理，而80%的平稳期患者可以在医务人员的指导下进行自我管理。患者在进行自我管理时，首先要科学认识自己所患疾病，积极配合专科医生诊治。在医生指导下科学使用药物，按需使用支气管舒张剂、规范使用糖皮质激素、合理使用抗生素。定期检测自己的肺功能，在医生帮助下进行肺康复，包括运动训练、呼吸肌训练、健康教育等。其次是戒烟，戒烟能有效缓解慢性阻塞性肺病患者的肺功能下降。二手烟、三手烟的危害同样巨大，应引起重视。最后，要和医生建立良好的伙伴关系，定时复诊，有情况及时和主管医生联系。

另外，中老年人要通过锻炼和采取保健措施提高自身的抗病能力，积极治疗高血压、糖尿病等基础疾病，平时注意膳食平衡，多饮水、多食果蔬等。

健康故事

对症下药 远离训练伤病困扰

■高中录 郭伟峰

最近，第82集团军某部为了让官兵免受训练伤病困扰，结合训练的实际情况，给战友们订制了一份“训练套餐”。

肌肉强度决定训练强度

上士刘斌是连队的训练尖子，可近段时间他总是因为腰疼影响训练成绩。该部在调研时发现，有的官兵和刘斌一样，因为腰部肌肉强度不够，训练时脊椎受到压迫发生扭曲，长此以往导致腰部疼痛。

肌肉强度决定训练强度。没有足够强健的肌肉就直接进行高强度训练，会增加关节和韧带的压力，不仅起不到促进肌肉生长、增加力量的效果，还可能带来运动损伤。为帮助官兵练好肌肉，该部将官兵常见的训练伤分为关节骨骼损伤、肌腱损伤和肌肉拉伤三大类，细化为颈椎病、肩袖损伤、腰椎间盘突出、半月板磨损、足底筋膜炎和小肌群损伤6种，并在训练计划中加入背部、肩部、腰部和腿部的力量训练。比如，做深蹲时，除了常规的深蹲，他们还加入了窄距深蹲、剪式深蹲、单腿深蹲等动作。多种深蹲姿势搭配练习，可以全方位训练腿部肌肉，增强腿部肌肉强度，以此强化肌肉对骨骼的保护。

有氧训练放在无氧训练后

“真没想到，腿上的酸疼缓解了不少。”战友韩亚兵采用新的训练方式后感慨道。以前有的官兵进行完高强度训练，第二天会出现肌肉酸痛的情况，有时甚至要缓一两天才能再次进行高强度训练。

针对这一情况，该部改变以往体能训练先组织长跑等有氧训练，再组织速度、力量等无氧训练的习惯，采取“先无氧训练，后有氧训练”的训练方式。让官兵在身体能量最充足的时候先进行力量训练，可以确保肌肉在大强度收缩时得到最大限度的供能。然后进行耐力训练，进一步消耗能量，可以达到降低体脂率、锻炼心肺功能的目的。而且耐力训练对肌肉的要求不高，可以避免出现肌腱损伤等情况。

代偿训练提质效

最近，该部组织官兵进行强化训练。训练场上，官兵正在练习宽距俯卧撑、窄距俯卧撑、不对称俯卧撑、单臂俯卧撑等俯卧撑的不同姿势，以此来训练不同的肌肉群。

“采用代偿训练法能有效提升训练效益。”正在组织训练的一名骨干说，有的战友在训练时，哪里不行练哪里，简单重复一个动作，久而久之，就可能诱发训练伤。代偿训练就是用不同的方法锻炼目标肌肉，通过更换协同发力的小肌群充分刺激目标肌肉。比如传统的俯卧撑动作主要训练胸肌，但同时肱三头肌也在发力。重复训练一个动作，可能胸肌还没感觉，肱三头肌就先力竭了。在训练时采用代偿训练法，及时更换动作，让背肌也加入发力肌群，就可以减小肱三头肌的压力。

此外，该部训练骨干还一起创新训练方法，将壶铃单臂屈伸、杠铃快推、收腹端腿、原地间歇高抬腿跑等20余项训练内容纳入训练计划，帮助官兵提升训练质效，预防训练伤。

健康小贴士

学会拉伸 让训练更有效

■杨希圆 曲晟莹

拉伸是体能训练结束后的关键环节，可以放松肌肉、增加身体柔韧度、降低受伤风险。但有的战友拉伸时生拉硬拽、随意加大强度，不仅对身体无益，还可能使韧带丧失弹性。在拉伸时，战友们要注意以下几点。

拉伸强度要适度。有的战友认为将身体部位拉伸到有痛感才有效果，其实这样的想法是错误的。我们的韧带就像一根皮筋，拉长后会自动收缩。但如果用力过猛，韧带就可能撕裂或拉断，拉伸就变成了拉伤。战友们在拉伸时，要准确把握疼痛感和牵扯感，尽量控制在无痛状态。比如在进行大腿前侧拉伸时，若感觉到大腿前侧有牵扯感，可降低强度。

拉伸时间要适宜。拉伸的持续时间是拉伸的关键，时间过短，达不到效果；时间过长，效果不会增加。拉伸时间要根据运动量来决定，如果运动量较小，5-10分钟即可；如果运动量较大，则要适当延长拉伸时间。运动后，人体体温升高，应尽快进行拉伸。人体体温较低或天气较冷时，肌肉会紧张收缩，这种身体状态下进行拉伸，不仅不能缓解肌肉酸痛，还可能造成肌肉损伤。

拉伸方式要合理。拉伸主要分为动态拉伸和静态拉伸。有的战友容易将两种拉伸方式混淆，导致效果差、提升少。动态拉伸主要是在运动前激活肌肉力量，如在跑步或障碍训练前慢跑一段距离，可以在短时间内调动身体的各部分肌肉，减少肌肉粘滞性，使身体迅速适应运动环境。运动后进行静态拉伸可以使紧张的肌肉恢复张力和弹性，缓解肌肉酸痛。在拉伸时要配合正确的呼吸方法，拉伸前吸气，拉伸时呼气。

近日，北部战区海军某舰载直升机部队开展群众性战伤救护练兵比武活动，帮助官兵掌握战场救护知识，提高战场自救互救和应急避险能力。图为救护人员为“伤员”进行止血包扎。 常永健摄

漫说健康

预防花粉过敏

春夏之交，有的官兵总是出现打喷嚏、流鼻涕等类似感冒的症状，这可能是花粉过敏。预防花粉过敏可以试试以下几点。

避开产生花粉的环境。官兵在室外活动时，尽量少去植被茂盛、花草较多的地方。上午10点到下午4点，空气中的花粉浓度较大，易过敏的人群可尽量减少室外活动。

关好门窗。易过敏的官兵在室内活动时，要及时关闭门窗，防止花粉“入侵”。保持房间内空气湿润。在阳光充足且刮风的天气，要及时给房间洒水，降低空气中花粉的浓度。

做好防护措施。易过敏的官兵在室外活动时应尽量穿长袖、长裤，并戴好口罩。回到室内后，要及时清洗脸部、鼻腔、眼睛等易沾花粉的部位。

注意饮食。过多摄入高蛋白、高热量食物，会使人体内产生抗体的能力亢进，在遇到花粉等抗原时，更易发生过敏反应。易对花粉过敏的官兵可多食用新鲜蔬菜、水果，不吃辛辣刺激性食物，如辣椒、大蒜等。

提高身体免疫力。官兵可利用体能训练时间，科学安排训练内容，努力增强体质，提高身体免疫力。

文/孙嘉林 图/崔家堂

科学饮食 提高免疫力

■解放军总医院第六医学中心营养科 吴 瑛

健康讲座

提高免疫力是增强自身体质、抵抗疾病的重要途径之一。古人说“兵马未动，粮草先行”。免疫系统就像人体内的“兵马”，而“粮草”就是营养物质，平时保证均衡的营养摄入，有助于强化身体素质，抵御细菌、病毒的侵袭。我就如何吃出免疫力，为大家提供几点建议。

能量供给充足。碳水化合物是最直接的能源物质，也是在体力活动后或极端环境下优先代谢的营养素。主食中的碳水化合物含量较多，建议官兵日常主食以谷物为主，如杂粮饭、杂粮面包、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。提倡选用未经精细加工的全谷物，也就是我们平常说的粗杂粮。食用粗杂粮能摄取丰富的B族维生素和各种矿物质，而且其中含有的膳食纤维可以促进肠道内有益菌生长，压制病菌的增长，减少有害的过度免疫反应。此外，还要注意食物多样化，每日应摄入谷薯、蔬菜水果、畜禽肉鱼蛋奶、大豆坚果、油脂五大类食物。

保证蛋白质的摄入。蛋白质是人体免疫力的重要基石。蛋白质作为机体细胞、多种酶和激素的主要组成成分，不仅可以为免疫细胞、抗体和黏膜组织的再生修复提供原料，还可以与碳水化合物协同作用，促进训练后机体的修复。多种蛋白质类食物混合食用，可以发挥蛋白质的互补作用，提高蛋白质的利用率。酸奶中的益生菌能够在肠道形成有效的免疫屏障；动物血、肝脏和红肉中含有的铁，海鲜里含有的锌，都是维持和提升免疫力的重要营养素。建议每日摄入瘦肉、鱼、虾、蛋、奶、大豆等优质蛋白类食物，尽量保证每天1个鸡蛋，300克奶及奶制品。

多吃新鲜的蔬菜、水果。建议每日摄入500克以上蔬菜，水果200克-350克。西兰花、紫甘蓝、西红柿等深色蔬果中富含维生素和矿物质，可以有效补充训练和军事作业消耗的营养，且其中含有的多种植物化合物对人体的免疫功能具有重要作用。建议深色蔬果的摄入量占每日蔬果总摄入量的1/2。鲜枣、奇异果、圣女果、草莓、柑橘类水果富含维生素C，可协助免疫系统高效工作，并参与胶原蛋白的合成，促进伤口愈合。建议每天吃2种以上水果。

足量饮水，促进新陈代谢。官兵在高温、寒冷等极端环境下训练易导致脱水。大强度体力作业前、作业中、作业后都应足量饮水，使机体处于最佳的水合状态，维持水和电解质平衡，从而缓解疲劳、促进新陈代谢。每天的饮水量应在1500毫升-2000毫升，多次少量。建议饮用白开水或淡茶水，不喝或少喝含糖饮料。

饮食结构合理。避免挑食、偏食，进食速度不要过快；尽量不吃不健康的食物；不以自己的口味或饮食习惯作为选择食物的首要因素。

此外，除通过膳食调节提高免疫力外，还要规律作息、适量运动、保持心情愉快。