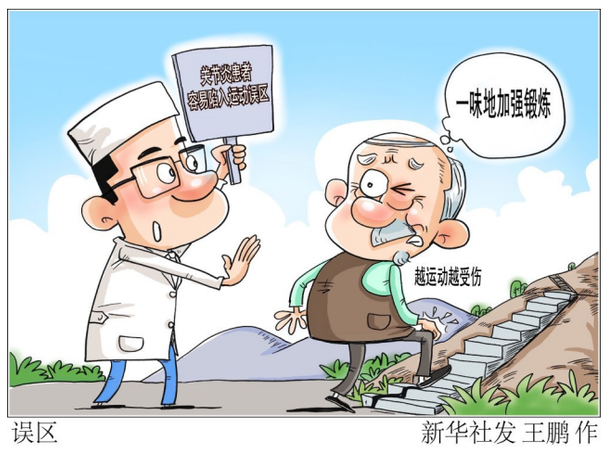
饭后立即散步、选择高负荷运动——

老年人锻炼身体的六大误区



误区　　新华社发 王鹏 作

春天来了，大地焕发生机，公园里，爱晨练的老人们渐渐多起来，有打太极拳、舞剑的，有跳舞、做保健操、练气功的，那么对于老年人来说，怎样锻炼对身体最好？老年人运动锻炼有哪些常见的误区？3月13日，记者邀请了陕西省第二人民医院（陕西省老年病医院）康复医学科主任郭伟莉为大家科普相关知识。

误区一　空腹晨练

郭伟莉主任称，有些老年人起床后会空腹进行晨练，这是非常危险的。一方面，经过一夜睡眠后，腹中已空，不进食就进行1到2小时锻炼，热量不足，再加上体力消耗，会使大脑供血不足；另一方面，初暖乍寒，晨起气温较低，晨起空气质量较差，如雾霾或高二氧化碳浓度，以及人体生物钟的影响，心脑血管风险加大，最常见表现是头晕，严重会感到心慌、腿软、站立不稳，建议老年人晨练前应适当进食，最好在太阳升起后，或下午、傍晚进行锻炼。

误区二　出汗多锻炼效果好

很多人觉得，只有运动时出汗了，才算运动，但每个人的身体状况和生理特征不同，对于同一种运动，不同人适应能力不同，有些人可能更容易流汗，但并不意味着他们的运动效果更好。有些老年人运动后出汗立即脱衣则可能导致风寒入侵，影响身体健康。汗液中有对人体有用的物质，如水、电解质、氨基酸、维生素等，因出汗较多，不能及时补充可引起脱水、电解质紊乱，出现头痛、全身无力、心律失常，严重时将危及生命。因此，建议老年人运动前适当饮水，运动中及时补水，运动后补充电解质盐分及牛奶等物质，防止脱水、电解质紊乱的发生。

误区三　跟随他人锻炼

老年人锻炼时应考虑到个体差异，包括身体状况、健康状况以及个人偏好，锻炼方案应该根据这些因素量身定制，不应该仅仅因为其他人正在做某项运动就轻易尝试。建议根据个人运动时自身感受来决定每周运动频率和运动项目，以及运动时间、运动强度，避免运动损伤。

误区四　饭后立即散步

饭后立即散步不利于健康，饮食后血液集中在消化系统，心脏及身体其他部位血液供应减少，老年人尤其需注意避免饭后立即运动，以免加重心脏负担和影响消化系统。建议饭后适当休息30-60分钟后再进行散步。

误区五　选择高负荷运动

生活中我们常见有些老年人热衷长距离行走、长时间跳广场舞，不论选择怎样的锻炼方式，需牢记锻炼适度的原则。随着年龄增长，老年人肌肉力量、平衡能力、视听反应能力均有所下降，高负荷锻炼会导致关节损伤加重。

误区六　撞树刺激穴位

清晨，公园里总有不少老人用身体撞击路边树干，认为撞树能够刺激穴位和经络。事实上，人体的每个穴位都有准确位置，老年人用背撞树接触到的是整个背面，根本无法精准刺激。除此之外，撞树隐藏着不少风险：首先，很多老年人血管硬化并形成斑块，如果撞树不当，会造成斑块脱落，容易形成血栓，造成脑梗死及心肌梗死，危及生命。其次，如果撞树力量过大会伤到肌肉和颈椎，尤其患有骨质疏松，腰肌劳损的老年人，更不能做撞树锻炼。

此外，郭伟莉提醒，老年人或多或少存在一些基础性疾病，为确保运动安全，建议老年人运动前进行身体状况自我评估——

基础血糖、血压是否平稳；心肺功能是否正常，上下楼梯或活动较久是否感觉心慌、气短、胸闷、头晕或严重的眩晕；骨骼有无退行性改变，颈、腰、膝关节是否时常感到疼痛。

郭伟莉表示，如果您不存在以上问题，那意味着您目前的身体状况满足基本的运动安全条件，建议您积极参加运动健身。如果您存在上述一个或多个问题，那意味着您目前独自运动会有风险，建议先咨询医护人员，并在专业体能教练的指导下进行锻炼。

总之，建议老年人根据自身情况和爱好选择中轻强度运动项目，上午10-11点，下午3-5点为最佳运动时间，每次运动30-60分钟，注意锻炼前要热身，并评估当天体力、前夜睡眠及服药情况。锻炼时穿合适的衣服鞋子，运动循序渐进、动作快慢适宜、劳逸结合，预防跌倒。运动后及时补充饮食营养。　□本报记者　杨涛

躯干和四肢长短不成比例，骨龄与年龄不相符——

孩子矮小症如何“破局”

新学期开学已经快一个月了，接送孩子上下学的妈妈们发现，放假前孩子们身高差不多，过了一个寒假，有些孩子的身高明显高出一大截，而有些孩子却没有变化。“差别这么大，我的孩子是不是得了矮小症啊？”有妈妈焦虑地问。

矮小症是儿童内分泌疾病中常见病之一，是指在相同或相似的生活环境下，与同一种族、同一性别、同一年龄的正常健康儿童身高相差约3个百分点或2个标准差，表现为儿童生长发育迟缓，生长速度每年不超过5厘米。那么为什么会得矮小症？普通人怎么预防？3月12日，记者采访了西安交通大学第一附医院内分泌科医师、医学博士石静。

为什么会得矮小症

“其致病原因较为复杂，遗传、代谢性疾病、骨骼发育障碍疾病、内分泌疾病等均可导致该病发生。”石静表示，本病不仅严重影响着儿童当下和今后的生长发育，还会给患儿造成较多的心理压力和不良情绪。因此，早发现早治疗尤为重要，通过药物治疗和心理治疗，患儿的身高和心理状况都能够得到有效的改善，一般预后也较好。

该病最主要的临床表现是身材矮小，其次还有生长速率减慢、骨代谢异常和骨成熟延迟等症状。石静称，根据矮小症的发病原因，主要与以下几个方面有关：

有家族病史的人群：家族中如果有矮小症的患者，尤其是父母患有该病，子代发病的概率较普通人群要高。

近亲婚配：三代或三代以内的近亲，由于彼此之间有较多相似的遗传因子，容易导致染色体异常，从而可能诱发矮小症。

环境因素：儿童在成长的过程中长期接触射线或有毒的化学物质，容易诱发基因突变，大大增加了患上该病的风险。

心理因素：对于家庭关系不和的儿童来说，紧张的家庭关系会严重影响儿童的心理健康，使他们长期处于抑郁、痛苦的精神状态下，导致生长激素分泌减少，从而诱发该病。

营养因素：不良的饮食习惯，如偏食、挑食、暴饮暴食等，都容易导致儿童摄入的营养元素不足，出现营养不良的症状，最终导致生长发育迟缓，出现矮小症。

如何知道患有矮小症

该病的早期症状并不明显，极易被忽略，通常是父母发现自己的孩子比同龄人矮。

判断儿童身高和生长速率是否正常的标准是：新生儿的平均身高约为50厘米，100天时能达到63厘米，一岁时大约75厘米，两岁时85厘米左右。两岁之后，平均每年增高5-7厘米。进入青春期（女孩从11-12岁开始，到17-18岁止；男孩从13-14岁开始，到18-20岁止）后，随着第二性征的出现，身高会快速增长，如女孩在乳房发育或男孩在睾丸增大后，每年都会长高8-10厘米左右。因此，如果孩子两岁以后，每6个月身高增长小于2厘米或每年小于5厘米，就需要及时到医院检查一下了。

“躯干和四肢的长短不成比例，头大、四肢或躯干过短，这是骨代谢异常，应引起重视。同时要关注孩子的骨成熟是否延迟，通常表现为骨龄（指骨骼年龄，需借助于骨骼在X光摄像中的特定图像来确定）与年龄不相符，多为骨龄延迟，即生长发育比同龄人慢。”石静称，除了以上症状，患儿还会出现性器官发育不全、第二性征缺乏等症状。

普通人怎么预防

家长要定期带孩子检查体格和骨龄发育，观察身高的增长速度，一旦发现异常，要及时治疗干预。另外，注意饮食多样、营养均衡。多食用牛奶、新鲜水果蔬菜以及优质蛋白，如瘦肉、鱼、大豆等食物，对青少年的生长发育有很好的促进作用。避免各种零食、油炸食品等不健康的食物，如薯片、炸串等。

石静表示，除此之外，还需要注意以下方面：

用药指导：用药需要严格按照医嘱进行，不得擅自改变用药频率或剂量，同时注意医生嘱咐的用药注意事项等。

坚持运动：家长可以带孩子多参加适宜的户外活动，在气温稳定、风力不大时可多外出晒太阳，尤其是冬天更应该活动；忌食后即卧，晚饭后宜多到附近公园玩耍，适量的运动能促进胃肠蠕动，利于食物的消化吸收。

心情舒畅：平和愉悦的家庭氛围可以让孩子健康生长，家庭气氛不好会使孩子自卑、孤僻、烦躁、食欲不振，影响生长发育。因此家长平时应注意自己的言行，尽量避免吵架和打骂。

保证充足睡眠：睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增加，有利于促进机体的生长。因此，家长应让孩子养成早睡早起的习惯，午睡不超过1.5小时，每天总的睡眠时间，一般1-6岁需11-14小时，7-10岁需10小时，青春发育期要保证9-10小时。

□本报记者　王青

减肥，不能以损伤关节为代价

从医学角度看，贾玲在影片中的减肥方式不科学——

在今年春节档的热播电影《热辣滚烫》中，贾玲用自己减肥100斤的成功事实，演绎出乐莹这个角色。贾玲的精彩演出，已经在全国刮起一阵减肥风潮，但从医学专业角度来看，影片中部分减肥方式并不科学。

对此，铜川市人民医院骨科主任医师张小军认为，减肥运动，不能以损伤关节为代价。

运动应张弛有道

“生命在于运动”，运动对人而言，是必需的。

“运动减肥，必须客观评估自己的具体情况，尤其是关节情况，动态评估体重与运动方式。如果方式选择不当，比如跳绳，对乐莹那样的大体重者，对膝关节、踝关节容易造成损伤，也会伤及肩关节、腕关节，少数也会累及脊柱诸关节。轻者会损伤软骨、滑膜，出现关节肿痛、积液，重者会损伤韧带、半月板乃至骨质，出现不可逆的严重后果。”3月14日，张小军对记者如是说。

他表示，平时做运动的时候，要注意肌肉交替休息。膝关节也是如此，周围肌肉长时间保持同一状态，反而更容易疲惫，应该经常活动，交替变换姿势，所谓张弛有道。

挑选合适的运动方式

运动是健康的基础，每个人都需要运动，区别在于什么样的运动方式才是适合自己的，包括运动强度和运动量。

张小军说：“运动方式要因地因人而异，评估自己的身体尤其是关节功能具体情况。比如体重过大的人，就不建议选择长跑、拳击、跳绳、球类等剧烈运动。其次要选择自己喜欢、能坚持下去的运动，以利于逐步达到目标，避免因为运动而产生对抗心理。”

选择适合自己的运动方式需要考虑多个因素，最好结合自己的实际情况和需求，以及专业人士的建议和指导进行选择。

如何避免关节损伤

想要运动避免关节损伤，首先要选择合适的运动方式。其次运动前一定要做好热身，学会控制运动量，遵循量力而行的原则。再次，运动要分时段、由弱到强、由短时间到长时间逐步循序渐进。“平时还可多进行肌肉力量训练，尤其在健身前，要充分活动关节，多做大腿前侧股四头肌锻炼，促进软骨的营养渗透，并能有效减轻关节面持续受压。平卧在瑜伽垫上主动伸、屈膝关节，坚持每天早、晚各运动一次，从而加强关节软组织的耐磨性。”张小军建议，运动时，佩戴适当的关节保护装置，如护膝、护腕等。

总之，在减肥时要了解引起关节损伤的主要原因和避免的方法，从而有效降低关节损伤的风险。平时注意营养补充、控制体重及充足的休息。

出现损伤怎么办

关节损伤的处理方法会根据损伤程度和类型的不同而有所不同。

如果关节疼痛特别明显，出现肢体活动受限、变形甚至畸形等情况，必须及时就医。如果损伤不是特别严重，就要立即停止运动，休息，然后进行间断冷敷处理，并且尽可能抬高患肢，也可使用云南白药等进行局部处理。如果半小时到一小时之后无明显缓解，建议及时就医。　□本报记者　刘诗萌

（上接第一版）

习近平主席说：“中国式现代化赋予中华文明以现代力量，中华文明赋予中国式现代化以深厚底蕴。”

“百闻不如一见。”2024年1月25日，乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫抵达深圳参观访问。参加投资论坛，感受城市活力，了解新能源汽车……这位远道而来的“同路人”兴致盎然。他说：“此次来访的重要目的是学习你们的经验与发展道路。这个奇迹值得学习，如果我们共同努力，这样的奇迹也可以在我们国家实现。”

从贫穷渔村到国际化大都市，深圳这座“奇迹之城”是中国式现代化的生动实践，以其文化魅力和发展活力吸引世界目光。

巴基斯坦总理夏巴兹·谢里夫，主政地方、发展经济的经验十分丰富，对中国式现代化的观察思考尤为深入。在他看来，中国的发展让数亿人摆脱贫困，使广大农村人口享有教育、卫生、医疗设施和就业服务，“中国式现代化是一项伟大的成功模式”。

“希望广大发展中国家都能从本国国情出发，在借鉴人类优秀文明成果基础上，探索实现现代化的新路径。”习近平主席以一位大党大国领袖的视野和襟怀，道出中国式现代化道路对世界的启示。

柬埔寨柬中关系发展学会会长谢莫尼勒认为，中国式现代化的精髓在于将本国的历史文化传统与现代发展实际要求相结合。

贝宁总统塔隆说，中国发展进程中的独立自主和砥砺奋斗精神，激励着所有发展中国家。津巴布韦提出“2030愿景”、埃塞俄比亚提出“发展型国家”理论……在中国式现代化道路的启发下，越来越多非洲国家努力寻找适合本国国情的发展道路，提出具有本国特色的发展战略。

以对话推动文明进步：“让文明交流互鉴成为增进各国人民友谊的桥梁、推动人类社会进步的动力、维护世界和平的纽带”

连接雅典卫城和比雷埃夫斯港的安德烈亚辛格鲁大街，苏格拉底和他的学生们曾无数次走过。这也是柏拉图《对话录》中许多精彩对话发生的地方。今天，人们在这里沟通智慧，连接东西，开启新的对话。

这个春天，以“文明的起源与文明的互鉴”为主题，一群来自中国和希腊的青年学子从雅典卫城出发，探访考古遗址、博物馆，追溯欧洲文明起源。

从中希文明互鉴中心成立，到“中国－希腊文明比较”联合硕士项目的启动，从《文明互鉴》国际学术期刊的筹办，到学者互访等活动的举行，中希文明交流互鉴的勃勃生机与美好前景令人期待。

“这是一场互学互鉴的对话。我们的文明具有互补性。我们尊重不同文明之间的平等性。在当今变乱交织的时代，我们能够通过对话展现和平的价值……”对于习近平主席倡导的文明对话，希腊前总统帕夫洛普洛斯深有共鸣。

“我与习近平主席谈论过我们的文明得以存续的最大秘诀是什么，为什么留存至今的是我们的文明？”帕夫洛普洛斯说，文明是通过人与人的沟通建立起来的，那些固步自封、自我孤立的民族如同在身边筑起一堵墙，最终走向衰落。

文明对话的价值，不仅在于增进对彼此的理解、信任和友谊，更在于互美互鉴，彼此增益，携手向前。

新时代以来，习近平主席在多个国内国际场合深刻阐释中国的文明观，亲自推动不同文明交流交融、互学互鉴。

在联合国日内瓦总部，习近平主席高屋建瓴，“每种文明都有其独特魅力和深厚底蕴，都是人类的精神瑰宝”；在中国共产党与世界政党高层对话会上，强调“文明的繁盛、人类的进步，离不开求同存异、开放包容，离不开文明交流、互学互鉴”；在联合国教科文组织总部，发出“我们应该从不同文明中寻求智慧、汲取营养，为人们提供精神支撑和心灵慰藉，携手解决人类共同面临的各种挑战”的真诚呼吁……

习近平主席以开阔的文化视野、深厚的文化积淀和坚定的文化自信行走世界，倾听历史的诉说，触摸多彩的文化，彰显文明的力量。

在特立尼达和多巴哥，同乐手一起敲奏钢鼓；在斐济，穿上“布拉衫”，用心聆听原住民的祝福歌谣；在法国尼斯，与马克龙总统畅谈文艺复兴与开放精神……一个个经典瞬间，印证了“相知者，不以万里为远”，更让人感受到海纳百川、智慧谦和的大国之风。

2014年，联合国教科文组织总部的讲台上，习近平主席向听众讲述一段东西方文明交往的故事：中国的造纸术、火药、印刷术、指南针四大发明带动了世界变革，推动了欧洲文艺复兴。中国哲学、文学、医药、丝绸、瓷器、茶叶等传入西方，渗入西方民众日常生活之中。

简明的话语，蕴含深刻的哲理：交流与互鉴，是驱动文明进步的重要动力。

马克思认为，火药、指南针、印刷术，是预告资产阶级社会到来的三大发明。当技术进步带来欧洲社会生产力的跃迁，孔子和他代表的东方智慧，则犹如一盏思想明灯，点亮了欧洲的启蒙时代。

法国启蒙思想家伏尔泰认为，《论语》所倡导的“己所不欲，勿施于人”，应成为每个人的座右铭；德国启蒙运动先驱莱布尼茨视中国的知识为“不可估量的财富”；荷兰理性主义哲学家斯宾诺莎认为当时中国治理国家的方式比同时期的西方更符合人性；法国重农学派主张的“自然法”，其根源正是中国“道法自然”思想……

回顾“东学西渐”的历史，习近平主席指出，“儒家文化起源中国，受到欧洲莱布尼茨、伏尔泰等思想家的推崇。这是交流的魅力、互鉴的成果”。他引用莱布尼茨的话说，“唯有相互交流我们各自的才能，才能共同点燃我们的智慧之灯”。

法国中国问题专家、作家莱娅·贝西说，在日益动荡不安的世界中，欧洲和中国更需加强文明互鉴，欧洲尤其需要了解中国的文化和哲学，只有增进彼此文化的交流对话，才可能“避免两极世界，找到一条和平道路”。

以共生塑造文明未来：“一朵鲜花打扮不出美丽的春天，百花齐放才能让世界春色满园”

埃及吉萨三座大金字塔不远处，被誉为“世界最大考古博物馆”的大埃及博物馆开放在即，古埃及的灿烂文明将重现荣光。开罗以东约50公里，中企参与建设的埃及新行政首都中央商务区规模初具，一幢幢充满现代感的大楼在沙漠中熠熠生辉。古今交汇中，一个千年文明的崭新气象令人振奋。

“以现代形式呈现中国和埃及的文化遗产，体现了‘全球南方’国家重新点亮其文明光辉的努力。”埃及艾因沙姆斯大学教授纳赛尔·阿卜杜勒-阿勒对此深有感触。他说，每个民族都有其特殊的文化、文明特征及其文明贡献。

作为新兴市场国家和发展中国家的集合体，“全球南方”占世界经济的比重已提升到40%以上，正在深刻改写世界经济版图。在觉醒的呼声中，“全球南方”不再是“沉默的大多数”，已经成为推动国际秩序变革的重要力量。

在这个“世界重心发生转移”的历史性时刻，当一些人还在兜售零和博弈的论调，鼓噪“文明冲突”，挑动意识形态对立，中国外交官奔走于亚欧大陆多国，开启乌克兰危机第二轮穿梭外交；中国建设者在拉美建设工地挥汗如雨，建设新的道路、桥梁、水电站；中外联合考古队在非洲大陆深处追寻人类起源和技术演化奥秘，共同探究人类文明的基因密码……

推动世界多极化、经济全球化朝着各国人民期待的正确方向发展，推动全球治理朝着更加公正合理的方向迈进——新时代中国正同广大发展中国家携手谱写着多极化世界文明进步的新篇章。

“我们要共同倡导尊重世界文明多样性，坚持文明平等、互鉴、对话、包容，以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明包容超越文明优越。”

2023年3月，习近平主席首次面向世界提出全球文明倡议，倡导不同社会制度和发展道路相互包容，在交流互鉴中取长补短，在求同存异中共同前进，奏响文明发展新乐章。

“文明具有多样性，就如同自然界物种的多样性一样，一同构成我们这个星球的生命本源。”

“文明多姿多彩、发展道路多元多样，这是世界应有的样子。人类历史不会终结于一种文明、一种制度。”

“我们愿同国际社会一道，努力开创世界各国人文交流、文化交融、民心相通新局面，让世界文明百花园姹紫嫣红、生机盎然。”

习近平主席关于不同文明如何相处的阐述，关于人类文明未来的描绘，引发持久而热烈的回响，在南方觉醒的时代启发新灵感、激荡新共鸣。

“‘全球南方’的文明、所有的文明，都有被倾听和代表的权利。”英国学者马丁·雅克撰文说。

亚太“一带一路”共策会主席翁诗杰说，全球文明倡议彰显了全球治理中的若干价值，如民主、人权、现代化等，并不能为西方一家之言所垄断。这是“全球南方”国家摆脱西方文明霸权的一大契机。

坚定文化自信，珍视自身文化传统，促进文明交流互鉴，构建和合共生的文明秩序，是南方觉醒的题中之义，是构建人类命运共同体的必然选择，也是人类文明进步的希望所在。

习近平主席深刻指出，推动构建人类命运共同体，不是以一种制度代替另一种制度，不是以一种文明代替另一种文明，而是不同社会制度、不同意识形态、不同历史文化、不同发展水平的国家在国际事务中利益共生、权利共享、责任共担，形成共建美好世界的最大公约数。

以推动构建新型国际关系为根本路径，以和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值为价值追求，携手建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界，中国行而不辍，步履坚定。

在习近平主席倡导和推动下，中国举办亚洲文明对话大会、中国共产党与世界政党高层对话会、中国－中亚峰会等，为不同文明间的对话交流搭建平台；与全球伙伴高质量共建“一带一路”，描绘合作共赢的时代画卷；推动金砖机制、上合组织行稳致远，完善中非合作论坛、中国－拉共体论坛、中阿合作论坛等多边合作框架，为不同文明和谐相处树立典范，为推动构建人类命运共同体注入文明力量。

“深耕于古老文明的中国思想，不断为建立一个基于公平、公正、多元、合作共赢的世界新秩序做出贡献。”纳赛尔·阿卜杜勒-阿勒说。

“构建人类命运共同体理念，体现了中国对推动世界共同发展与进步的政治智慧，符合国际社会对构建人类文明新形态的期待。”越南新闻与宣传学院副教授阮明环说。

“对历史最好的继承就是创造新的历史，对人类文明最大的礼敬就是创造人类文明新形态。”面向未来，在习近平文化思想指引下，新时代中国必将创造更加辉煌灿烂的中华民族现代文明，与世界进步力量一道，为繁荣世界文明百花园、共建人类文明的美好未来不懈奋斗。

（新华社北京3月15日电）