

天气转冷，冬季锻炼注意细节

寒潮来袭，气温骤降。上周末，记者在我市几处公园、景区看到，体育锻炼、唱歌跳舞的人明显减少，但也有一些人不惧寒冷，慢走慢跑、踢球踢毽子等。各公园安保人员及一些体育活动的组织人员提醒，冬季健身，一些细节要特别注意。

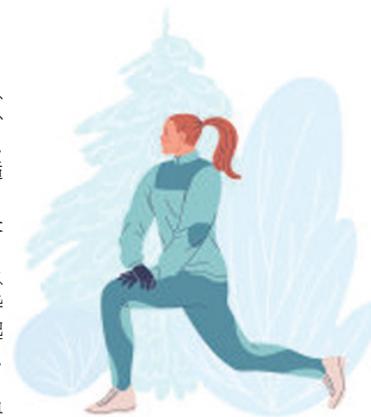


锻炼中，控制好强度

记者在几处公园、景区看到，锻炼人群以中老年人居多。因此他们提醒，老年人的室外活动时间应该跟着太阳走，上午9时至10时、下午2时至3时是最佳时段，温度相对较高适宜老年人运动。

老年人冬季健身，要避免剧烈运动，比如长跑、打篮球等，万一摔倒、磕碰“不是闹着玩的”，做一般的体育锻炼也不要动作过猛，如急起急蹲、猛然回头等动作，容易使大脑供血不足，导致眩晕。老年人可以选择舒适平缓，不会引起心率、血压变化过快过大的运动方式，如散步、打太极、简单的健身器械等，更加安全。

锻炼时一定要注意自己的身体反应，如果发生疼痛，不管是腹痛、胸痛还是关节疼，都应立刻停止运动，千万别勉强。



锻炼前，热身很要紧

早起锻炼尽量不要空腹，容易出现头晕、虚汗、胃痉挛等症状。可以少吃点东西，喝点温开水，不要喝咖啡等易造成人体失水的饮料。

冬季锻炼，热身活动一定要充分到位。因为温度低，人体关节比较僵硬，肌肉伸展性差，如果热身不充分，很容易造成肌肉拉伤、关节扭伤。一般而言，锻炼前热身活动不少于10分钟，先拉伸身体、抖动脚腕手腕、原地踏步等，然后快走或慢跑，感觉身体微微出汗就可以了。

另外要注意的是，锻炼前要关注空气污染程度。空气质量为优良时，不妨选择户外运动；当有轻度污染时，有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人，就不要户外运动了；当出现较重污染天气时，应停止户外活动，改为室内锻炼。



锻炼后，慢慢放松

锻炼结束后不要马上“躺平”，应该有一个舒缓的过程，比如自然抖动手臂、轻轻捶打腿肚子，让肌肉充分放松。这和锻炼前热身一样，是运动锻炼不可或缺的一环。

另外，冬季容易感冒发烧，生病时千万不要运动健身，因为此时人体处于高代谢状态，呼吸加快，心率提高，运动会加重心脏负担，甚至诱发心肌炎等疾病。

本报记者 刘晓亮

公交公司开展“学习强国”挑战赛

本报讯(记者 齐向真 通讯员 郭桢)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，电车分公司二车队党支部丰富职工学习载体，组织干部职工充分运用“学习强国”学习平台学理论、悟思想，并于11月26日组织开展“学习强国”答题挑战赛活动。

比赛分两轮进行，职工们两人一组，

通过“学习强国”App中的“双人对战”模式进行比赛，率先答对5道题者晋级决赛。决赛比赛方式为“学习强国”平台中“挑战答题”模式，15分钟内，答对题目最多且用时最短者获胜。比赛现场，大家全神贯注，仔细应答，比脑力、拼速度。经过激烈角逐，最终产生此次比赛的优胜者。

“‘学习强国’学习平台是非常有效的

学习图鉴，像一个知识宝库，内容丰富、紧跟时事，是一种很有效的学习途径，使我受益匪浅。”党员干部马森林说。车队党员示范岗吴伟在“学习强国”的积分排名一直位居前列，他在赛后表示：“我和爱人每天坚持登录‘学习强国’学习，就是为给孩子树立榜样，现在女儿每天也和我们一起答题，养成了热爱学习的好习惯。”

老人南飞“猫冬” 提前做好准备

本报讯(记者 李涛 通讯员 申瑜 杜江 文/摄)每年冬季，我市有不少老年人前往南方城市过冬，最近搭乘航班的老年旅客较多。11月26日，东航山西分公司针对这部分旅客，发布一份值机、安检“小贴士”，供大家出行前参考。

“谢谢，一路上多亏有你们照顾。”一位老大娘拉着乘务长的手，感激地说。这是近日从太原飞往三亚MU6937航班上的一幕。在飞机起飞一个多小时后，这位旅客感到身体不适。乘务长闻讯来到座位旁，见老人脸色苍白、嘴唇青紫。同行的老伴说，她患有糖尿病、肺部疾病等基础病，登机匆忙，忘了服药。了解情况后，乘务组立即为老人测量血压、血氧，采取急救措施，并安排乘务员专人守护。

经过一段时间，老人的不适感逐渐缓解，血压、血氧恢复正常。乘务组表示，最

近北方气温降低，搭乘飞机前往海南、云南等地的老年人明显增多，途中老年人突发不适的情况也时有发生。

东航山西分公司对类似情况梳理后，提醒老年旅客注意以下几点：若是老人独自乘机，还应将接送人的电话写在纸上让老人随身携带，在发生意外时，方便机场服务人员及时与其联系；应轻装简行，物品尽量托运，但随身物品需备齐急救药品以免发生意外；如有需要，可以预约特殊旅客陪伴服务，没有预约的老人可以在航站楼寻求帮助。

另外，身体状况欠佳的老人则应视身体状况或遵循医嘱作出选择。如患有心血管疾病的老人通常不宜坐飞机，因为对有严重高血压和心脏病的老年人来说，大气压的变化可能引发如血压升高、呼吸困难等后果。



图为乘务员热心服务老年旅客。

认识老年衰弱 保持老而不衰

70岁的李大爷，身体状况一直很好，今年6月李大爷发现自己走路越来越困难，有时还会摔倒，他十分沮丧，担心自己无法继续独立生活。于是，寻求医生的帮助，经过检查评估，李大爷的身体和认知能力正处于老年衰弱的早期阶段。11月26日，市第二人民医院老年病科主任、主任医师李旭红提醒，老年衰弱是可以预防和管理的，大家要正确认识、识别老年衰弱，在医生的指导下，科学应对，努力做到老而不衰。

“我身体一直很好，怎么现在就衰弱了？”李大爷不解地询问医生。“您平时有锻炼吗？一日三餐营养搭配得如何？……”医生的几个问题问住了李大爷。原来，李

大爷退休后就很少锻炼了，喜欢窝在家里看书、刷短视频，饭菜也从未考虑过荤素搭配。“这些不好的习惯都是导致衰弱的原因，要改改了。”医生为李大爷制订了详细的康复计划，建议参加有氧运动，如散步、打太极拳等；调整饮食结构，增加蛋白质和维生素的摄入；增加社交活动。经过几个月的调整和管理，李大爷的身体状况有了明显改善。

“老年衰弱是一种常见的健康问题，指的是老年人身体和认知能力的下降，导致他们难以维持日常生活。”李旭红说，这种能力的下降是多种因素引起的，包括年龄、疾病、营养不良、缺乏运动等。

“很多老年人对老年衰弱认识不足，也

不服老，出现问题不愿意就医。其实，老年衰弱是可以预防和管理的。”李旭红表示，老年衰弱对人的影响是全方位的，由于身体和认知能力的下降，他们可能无法独立完成日常活动，如洗澡、穿衣、做饭等，进而导致他们感到孤独、无助、沮丧。同时，还会导致老年人跌倒、感染等健康问题。老年衰弱不一定是渐进发展的，它有可能会在短时间内突然发生，快速衰弱。

如何判断自己是否患有老年衰弱？李旭红表示，走楼梯、走直线、捡起地上的物品等简单的任务，如果完成情况不如从前，或者无法完成，那么您就可能已处于老年衰弱的早期阶段。

李旭红提醒，衰弱是一个动态变化的

过程，除了年龄因素，其余均可通过外部干预进行改善。如营养干预，每日摄入的总能量、蛋白质、碳水化合物、维生素A、维生素C、维生素D、钙七大营养素要全面均衡；定期进行有氧运动，如散步、打太极拳等；慢性病管理，合理诊治，定期随访；加强认知训练，如找不同、走迷宫、拼七巧板等，反复练习，可改善记忆力，提高注意力。

记者 刘涛

