

26种常见病有了运动指南

■养心护脑

血脂高 煮一杯桃花饮

北京市宣武中医医院
姜楠

高脂血症的患者大多平时喜爱吃大鱼大肉、肥甘厚腻之品，往往导致脾胃损伤。中老年人群又大多肝肾亏虚，更进一步加重了体内“痰、湿、瘀”病理产物的增多。血脂高的老年人，可以在家煮一杯桃花饮。

桃花 6g、绞股蓝 10g、枸杞 10g，三味药共同煎煮约 20 分钟即可饮用。每日 1 剂，早、晚各服用 1 次，每次 150ml~300ml，服用 8 周。桃花具有活血化瘀、美容养颜、润肠通便的作用，绞股蓝可补气健脾化痰，枸杞子则能滋补肝肾。三者合用，可共同发挥祛除体内“痰、湿、瘀”的功用。这三味药无毒副作用，适宜人群广泛，适合中老年人长期服用。

与此同时，高血脂症患者日常饮食还可多食粗杂粮、蔬菜、水果类，可适当增加食用具有一定降脂作用的食材，例如大蒜、洋葱、香菇等。

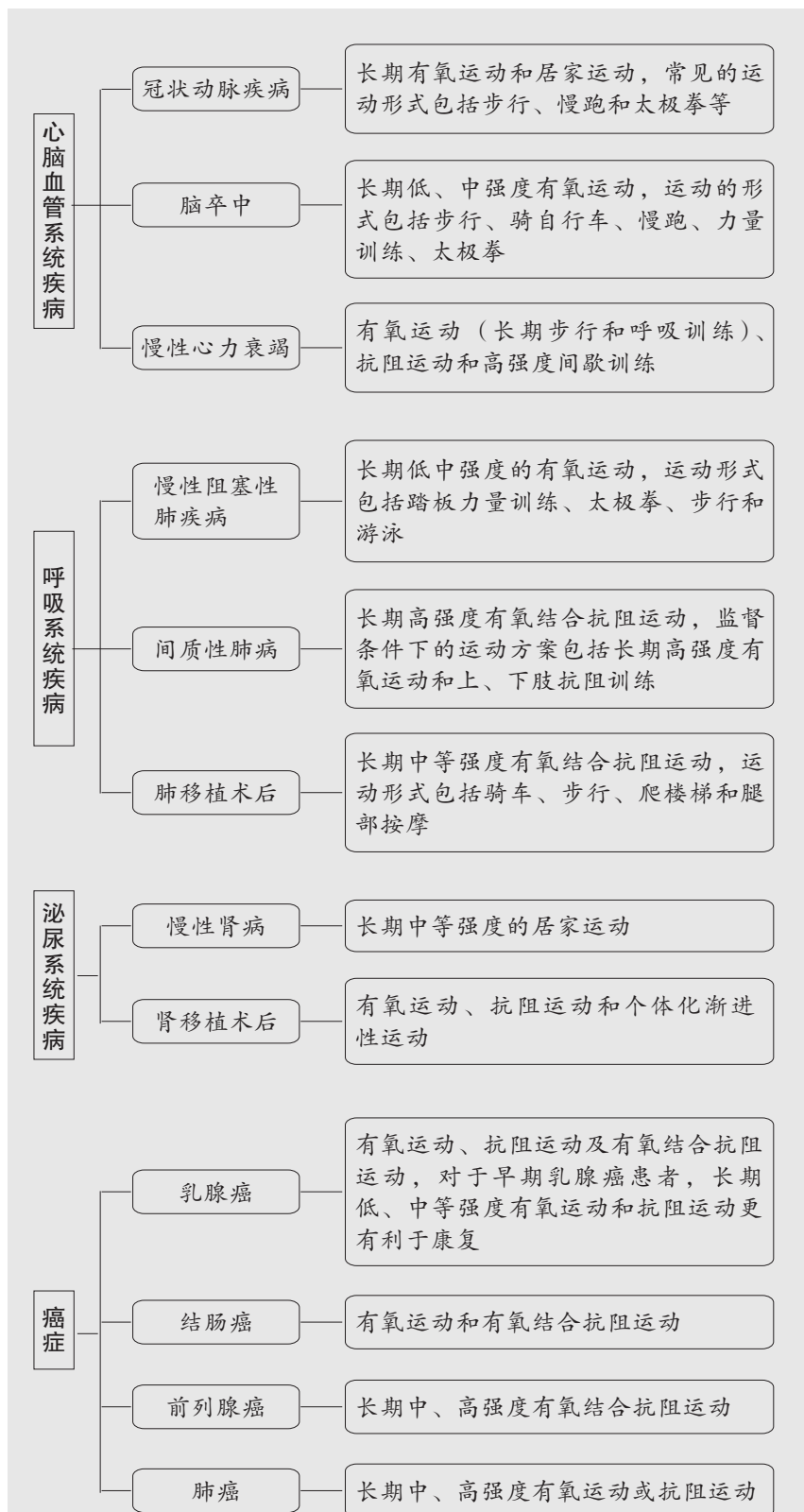
心脏病 睡觉头高脚低

广东省第二中医院主任中医师、急诊科主任李典鸿

冠心病患者本身心脏功能不好，夜间又是冠心病的多发时间，睡觉姿势很有讲究。

平卧入眠会使回心血量增加，加重心脏负担，心肌耗氧量增加，可诱发心绞痛发作。对于心功能不全的患者还可引发急性肺水肿，多于夜间熟睡中因突发喘憋而惊醒坐起，经常睡不安稳。

冠心病中重度心绞痛或冠心病心功能不全的患者，睡觉应该选用头高脚低位，将头部和胸部垫高，也可将脚放在床外垂下，减轻流回到心脏的血液，减少心脏的负担。如果病情非常严重，甚至需要采取端坐位睡姿。



该表运动方式需在医生指导下完成



本课题组成员、北京体育大学郭晨博士表示，在癌症治疗与恢复阶段，保证充足休息至关重要，但过分强调卧床休息和保存体能也可能导致身体功能受限与肌肉力量下降的现象发生。癌症患者的功能性行走距离、去脂体质量与体质量的保持有助于提高其对治疗方法的耐受性，减少手术并发症、住院时间和医疗费用。

腰酸腿疼，别怕动

肌肉酸、骨骼痛，也常常是现代人的通病。解决这些问题，也有合适的运动方式。

下背痛是导致残疾的主要原因之一。治疗下背痛最常用的运动类型是有氧运动和全身振动训练。常见的有氧运动方式主要包括太极拳、瑜伽和普拉提等。有氧运动不仅能缓解疼痛、减轻焦虑和抑郁，还能更有效地改善人体机能。推荐普拉提，这是因为其姿态方法注重腰部骨盆的稳定性，有助于激活某些肌肉。

骨关节炎是影响全球老年人的一种慢性退行性肌肉骨骼疾病。实践指南指出，运动是治疗骨关节炎的关键要素。

治疗骨关节炎，有几种有氧运动方式值得推荐。长期低强度瑜伽运动可有效改善骨关节炎症状和提高身体机能，长期太极拳运动有助于改善睡眠质量和提高生活质量，游泳和骑自行车有助于改善身体机能并减少疼痛。

骨关节炎患者往往有更高的心血管疾病风险，与陆地自行车运动相比，长期规律的游泳运动对骨关节炎患者的血管功能和炎症标志物具有相似甚至更好的影响。

“运动干预只是一种辅助疗法，但不能说可以治疗该疾病。”张一民教授表示，现在强调体医融合，在给病人开药物处方的同时再开运动处方，医生会根据病人的患病情况，提出建议运动的方式、运动强度、运动时间、运动频率等，注意事项等。开具运动处方最好由运动专家与临床医生协商制定。

“低强度的运动不需要运动测试，而在中高强度运动之前，应该进行运动测试。”首都医科大学护理学院刘均娥教授表示，运动干预如同患者生病后吃药一样，是药三分毒，没有科学指导下的运动是存在一定风险的。

参考资料：

① 栾鑫等，26种人类疾病的运动干预指导方案，Journal of Sport and Health Science, 2019, 8 (5)