

运转如飞不离手 七旬老人玩转健身球

如今越来越多的老年人注重锻炼身体,有人舞健身龙,有人甩鞭子,有人跳舞……家住经济区居易家园小区的王绪亮喜欢把玩健身球强身健体。“把玩健身球锻炼的不光是手,对全身都有好处。”6月24日,王绪亮对记者说。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

把玩健身球已有十余年,现在已经球不离手

6月24日上午,在一处小公园内,71岁的王绪亮一边把玩健身球,一边进行身体运动,只见他时而伸胳膊、时而抬腿,两个健身球在他手里运转如飞,四肢动作也很流畅。“把玩健身球需要长时间练习,动作熟练了才能结合其他动作一起进行。”王绪亮说。

王绪亮表示,把玩健身球并不是简单地运转两个球,托靠腕力,攥靠掌力,滚靠指力,还要控制好力度,不能让两个球碰到,才算是真正会玩。

“健身球是我国民间非常流行的健身器材。健身球有很多材质,有大理石的、花岗岩的,还有不锈钢、铜等金属的,也有人将核桃当健身球把玩。”王绪亮以前把玩的是大理石材质的健身

球,现在换成了0.5公斤重的不锈钢健身球。

“健身球体积小,随身携带使用方便,把玩时不拘任何形式和时间,喝茶聊天、读书看报时,公园散步时,都可以把玩。”王绪亮说,他把玩健身球已有十余年了,现在已经球不离手。

说起把玩健身球的缘由,王绪亮告诉记者,有一次他在公园散步时看到有人把玩健身球,他觉得十分有意思。“那时我喜欢养花、养草、养鱼,但这些爱好对身体的锻炼相对较少,从第一次见人玩健身球我就产生了浓厚的兴趣,随后就买了两个在家把玩起来。”王绪亮说。

身体和精神都变好了,希望老年朋友多锻炼

健身球对身体有不少好处,手指在不断转动、搓捏健身球的同时,刺激着手上的多处穴位。通过指掌运动,健身球可以增加手指、手掌、手腕弯曲伸展的灵活度。“很多老年人上肢麻木无力、颤抖、握力较差,通过玩健身球可以改善这些症状。以前我上肢无力,精神状态也不好。把玩健身球多年来,感觉自己身体强壮了许多。”王绪亮说,健身球虽不起眼,但其健身之功却妙不可言。

“常玩健身球还有助于健脑,预防老年痴呆。自从玩健身球以来,精气神足了,头脑也变灵活了。”王绪亮乐呵呵地说,把玩健身球对身

体和精神都有很多好处,这项运动操作简单,非常适合老年朋友。他建议想玩健身球的朋友,一开始可以选择重量轻一点的,等熟练了再慢慢加重。把玩时注意技巧和方法,不要进行高难度的动作,以免控制不了健身球的速度和方向从手中滑落伤到自己。

“我年轻时也是一名热血青年,敢拼敢闯。现在年龄大了,把自己的身体锻炼好,不给子女和社会添麻烦,就是最大心愿。”王绪亮希望老年朋友多锻炼、多活动,拥有好身体、好心态,健康长寿。

老有所乐



王绪亮给记者展示健身球。



老年高脂血症 你真的了解吗?

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人是高脂血症的高发人群,高脂血症与胆固醇密切相关。如何降低高脂血症的发病率?6月25日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

什么是胆固醇?

李云峰表示,查体时有个项目叫总胆固醇,它包括结合胆固醇和游离胆固醇,血清中主要是结合胆固醇,分为高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好胆固醇”)及低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”)。

脂蛋白相当于货车,胆固醇像车上的货,两者结合后将胆固醇运送到身体各处。胆固醇并不都是有害的,高密度脂蛋白胆固醇,具有蛋白多、脂肪少、密度大、颗粒小等特点,有助于清理血液,保护血管;低密度脂蛋白胆固醇特点则是蛋白少、脂肪多、较黏稠、颗粒大。如果血液中低密度脂蛋白

胆固醇的水平过高,容易造成堵塞,甚至血管硬化。

胆固醇从哪里来?

主要是身体自身合成,最主要的合成器官是肝脏,小肠、肾上腺皮质、性腺等器官组织也能少量合成。另外一个来源是食物,含胆固醇高的食物有动物内脏、肥肉、蛋黄、蟹黄、虾等。如果从食物中获取的胆固醇足够,自身合成的胆固醇就少,反之亦然。

引发高脂血症的因素有哪些?

我们常说的“三高”中就包括高脂血症。高脂血症是指总胆固醇或低密度脂蛋白升高,高密度脂蛋白一般不会升高。总胆固醇或低密度脂蛋白升高的病人,高密度脂蛋白往往低于正常值。

高脂血症严重威胁着老年人的身体健康。引起高脂血症的原因有很多:年龄越大发病率越高;女性更年期后高脂血症发病率会增高;肥胖人群高脂

血症发病率高;高脂饮食、抽烟、喝酒等不良生活习惯以及活动较少的人群高脂血症发病率高。

如何预防高脂血症?

预防高脂血症就要减少低密度脂蛋白。对此,李云峰提出以下几点建议:坚持运动,每天至少30分钟;合理饮食,不吃高油、高脂、高糖类食物,控制食用油摄入,每天不超过25克,多吃新鲜蔬菜和水果。

若经过一些措施干预后,低密度脂蛋白仍然较高咋办?可以在医生的指导下服用他汀类降脂药。如果老人冠状动脉或颈动脉有软斑症状,低密度脂蛋白胆固醇值应控制在2.6mmol/L以内;如果有脑梗死、心肌梗死病史,低密度脂蛋白胆固醇值应控制在1.8mmol/L以内;反复出现缺血性脑血管病或冠脉综合征,低密度脂蛋白胆固醇值应控制在1.4mmol/L以内。如果服用他汀类降脂药后,低密度脂蛋白胆固醇值仍不能降到正常范围,可以加用依折麦布等药物。