

坚持健身 老了以后真会“走得干脆”？

最近在不少关于健身益处的讨论中，都提到了一个乍听之下有些吓人的观点：真正的健身目标，其实是老了以后能“走得干脆利落”。有研究发现，健身能让我们在衰老的过程中，尽可能缩短那段需要他人照料的“失能时光”，减少慢性病的折磨，直到生命终点都比不锻炼的人更有精气神。南京鼓楼医院老年科主任医师黄明敏指出，这主要是因为运动对肌肉力量和骨骼健康，以及心肺功能都有很好的改善作用。

健身运动能拓展生命的“宽度”

据介绍，这样的说法来自斯坦福大学一项研究。该研究从1984年起开始追踪538名50岁以上的长跑俱乐部成员和423名健康对照人群，之后连续随访21年，用量表来记录受试者的生活能力和状态。

研究发现，运动组和对照组的失能发生时间差距巨大。运动组的失能发生时间平均比对照组推迟约16年，且这个差距在21年追踪期内持续扩大，而非缩小。两组的死亡率也有明显的区别：到第19年时，对照组死亡率高达34%，运动组只有15%；运动组全因死亡风险降低约39%，死亡平均推迟约7年。综合来看，运动组和对对照组相比，死亡平均晚7年，但失能平均晚16年，这说明规律运动确实能把失能期往后推，而且幅度远远大于对寿命本身的延长。

研究中另一个值得注意的细节是，研究开始时运动组每周平均跑步约4小时，21年后下降到约76分钟，运动量大幅减少，但健康优势依然显著存在。这说明中年建立起来的运动习惯产生的保护效应具有相当的持续性，不需要到晚年也维持高强度才能保住获益。

专家指出，这也说明，运动能够拓宽生命的“宽度”，让人在生命终点走得更加“利索”，同时缩短需要他人照护的失能时间。

“运动对肌肉力量的改善非常明显。肌肉力量好了，身体对骨骼、韧带和软骨的需求就没那么高了。”黄明敏打了个比方：肌肉附着在骨骼上，减少了骨头与骨头之间的直接摩擦。“显然，肌肉力量好的人，对骨骼的保护，尤其是关节的保护会更好，稳定性也更强”。

然后是骨骼健康。专家强调，很多老年人因为跌倒导致骨折，不得不卧床护理，而运动能有效缩短这段被照护的时间。“像跑步、蹦跳这类给骨骼带来压力的运动，压力会刺激腺体分泌更多的关节润滑液，骨骼也会因此

更强壮。”此外，运动还能改善骨质疏松，进一步增强骨骼的坚韧度。

与此同时，长期坚持有氧运动的人心肺耐力会比一般人更好，对心脑血管疾病的预防作用毋庸置疑。当肌肉更紧致、关节更稳定时，新陈代谢也会提高，整体健康状况得到全面改善。

老年人运动要循序渐进

值得一提的是，斯坦福大学这项研究将受试者从50岁起纳入观察，这一设计本身就表明：即便从中年甚至晚年才开始运动，依然能收获显著而持久的健康保护效应。所以说，开始运动永远都不嫌晚。

对于中老年人来说，什么样的锻炼方式才算科学呢？

在运动强度方面，黄明敏特别强调要关注心率。

“建议在监测心率的基础上，进行力所能及的运动。国内很多人认为冠心病患者不能运动，但国外其实有专门针对冠心病病人的运动康复处方。关键是要在身体能接受的范围内，适当运动。”黄明敏说，如果没有心率监测设备，有一个简单的判断标准，跑步或走路时，如果感觉有点吃力，但还能正常与人交流，这样的强度就达到了锻炼目的。

针对老年人的运动，专家认为，首先要从低强度活动开始：先散步，再慢跑，随后加入有氧锻炼，如健身操、广场舞、太极拳等。这类有氧运动不仅能改善心肺功能，还能通过社交和户外活动缓解抑郁、改善睡眠，同时增加日照，有助于补充维生素D。

其次要重视抗阻训练。她建议老人可在有他人保护的情况下，扶着栏杆或椅子做下蹲。即便坐着，反复抬脚、勾脚尖也能增强肌力，对预防跌倒和骨折很有帮助。如果卧床，可做勾脚、绷脚动作，并由护理者适当施加阻力。

运动量也要适度，要根据每个人的能力去循序渐进。专家指出，每天运动30至60分钟即可，超过两小时身体恢复变慢。此外，保证每晚7至8小时睡眠，并注意补充蛋白质，保证营养均衡也是很重要的前提。

本报综合报道



中老年人更适合吃醪糟 教你多种烹饪方法

很多人只是因为醪糟的美妙口感和味道而喜欢食用，也有很多人把醪糟跟酒精联系在一起。但实际上，醪糟的营养价值是十分丰富的，并且更适合中老年人食用，一起学习如何制作醪糟美食。

但是，因为其含有一定量的酒精，所以并不适合小孩食用，如果一定要食用，最好经过加热，将其中的酒精挥发掉，再给孩子尝尝鲜。

怎么烹饪醪糟

1.醪糟汤圆。锅中放入汤圆和适量的水，煮至水开，加入醪糟，继续煮至汤圆上浮，就可以食用了。

2.醪糟蛋花汤。在锅中放入适量的醪糟，醪糟汤不多时可以加点水，放入一点姜丝、红枣、枸杞煮开，淋入鸡蛋液，继续煮5分钟左右即可。

3.醪糟燕麦枸杞粥。锅中放入适量的水，加入醪糟、燕麦片、枸杞一小把，大火煮开至燕麦变软即可关火食用。

4.醪糟酸奶。首先准备一瓶酸奶，倒入杯中，加入适量的醪糟搅拌均匀即可。加入醪糟的量依个人喜好，也可以将酸奶换成椰奶、牛奶、奶油。

5.醪糟饮品。冬天多用温饮，放在热水中烫热或隔火加温后直接饮用，或制作成各种汤羹；夏天多用冷饮，开瓶即可倒入杯中饮用；也可冰镇饮用，在杯中放些冰块，倒入少许醪糟，加或不加水饮用，还有人将糯米酒兑入适量的椰奶等饮料，味道也很不错。

6.用作调料。醪糟香味浓郁，在烹调菜肴时使

用，不仅可以去除腥味，还可以增加鲜味。

禁忌人群有哪些

虽然醪糟对中老年、孕产妇和身体虚弱人群十分友好，但同时也有人不适合食用醪糟，在这里列举出来提醒大家注意。

1.对酒精过敏的人群：对酒精过敏的人吃完醪糟后可能会引发过敏反应，出现皮肤红疹、瘙痒等症状。

2.患有糖尿病的人群：醪糟中糖分含量较高，且更易于吸收，患有糖尿病的人食用之后可能会引起血糖波动，影响病情。

3.患有消化道疾病的人群：如胃溃疡、溃疡性结肠炎等，因醪糟中含有一定酒精，患有消化道疾病的人食用后，可能会刺激消化液分泌增多，进而刺激消化道黏膜，加重恶心、呕吐、嗝气、烧心等消化道不适症状，影响病情的恢复。

4.其他人群：如果是需要开车或做精细、危险性工作时，不建议食用醪糟，更不建议过量食用，以免增加安全隐患。

本报综合报道

什么是醪糟

醪糟，又称甜酒、酒酿，或是米酒，是糯米经过一系列发酵而得到的产物，过程有点类似我们熟悉的酸奶。在发酵过程中，甜酒曲（一种特殊的酵母菌）首先将糯米中的淀粉分解成葡萄糖，接着又在缺氧的环境中通过糖酵解途径将葡萄糖转化为酒精，这样就制成了口感香甜醇美的醪糟。

醪糟的营养价值主要在于其制作原料的营养，也就是糯米。制作醪糟的工艺需要将糯米发酵，糯米经过发酵后，其中的营养成分变得更易于人体吸收，所以，醪糟更加适合中老年、孕产妇和身体虚弱的人群食用。

