

65岁以后 一个动作会令心脑血管崩溃 千万别做！（图）

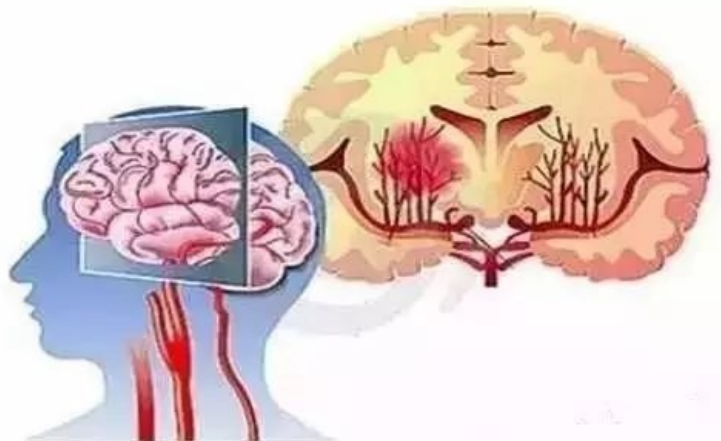
【阿波罗新闻网 2016-11-25 讯】



在我国，心脑血管疾病发病人数已经超过了2.7亿人。它是所有疾病死亡原因之首。除了高的致死率以外，还有致残率，超过有50%以上的心脑血管疾病患者，生活无法自理。

特别是在冬季，由于人体的生理机制，稍不注意，只要一个行为或者动作，就可以让心脑血管瞬间崩溃！

国内外专家共同提醒，下面**10个动作65岁以后尽量别做，尤其是第一件！**



01.猛然回头

“这个动作容易导致头痛、头晕，严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。”

医生介绍，有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的中老年人尤其要避免。

这是因为，转头时脖子也跟着动，脖子虽细，却包含颈椎、密集的神经和血管等组织，是重要的“生命线”，脖子两侧的颈动脉为大脑提供80%以上的供血，大脑发出的信号都要经过颈部下行。

中老年人往往高发心脑血管疾病，且颈椎更为脆弱，猛然回头这一动作，可能会成为令心脑血管崩溃的导火索。



02.弯腰够脚面

“双腿直立，然后弯腰用双手够脚面，这是常见的热身动作，也总被我们用来衡量一个人的灵活性。”

但是，美国医学专家约翰·怀特博士提醒，过了65岁再做这个动作，对脊柱、骨骼、肌肉，乃至血压等都会造成不良影响。

上了年纪后，连接我们臀部和背部的关节力量开始削弱，更易导致肌肉损伤甚至骨折。当然，运动前的热身必不可少，可以通过活动腕关节、踝关节，或快走几分钟来代替。



03.仰卧起坐

如果你是年轻人，最好每晚坚持做几十个仰卧起坐，但过了65岁，就别再坚持了。

沈雁英说，中老年人做仰卧起坐可能存在三大风险：

一是双手抱头需要前驱力量，但可能因手臂肌肉力量不足，导致身体不平衡；

二是它几乎要用到人体的整条脊柱，而很多中老年人颈椎、腰椎都有问题，再加上骨质疏松，极易造成运动损伤；

三是头部的位置变化较大，且以低头为主，心脑血管病患者可能因此造成血压升高，发生意外。[page]



04.躯干扭转

从身体的一侧，以腰部为轴心，尽可能旋转到另一侧，这个动作对提高身体柔韧性有一定好处。

但约翰·怀特表示，中老年人背部肌肉力量下降，活动范围也开始受限，站着做这个动作很容易造成运动损伤，也可能因身体不平衡导致摔倒。

如果中老年人想做这个动作，可以躺着或坐着进行。沈雁英提醒，大家一定要护好腰部，肉会减少3%~5%，身体平衡能力也变差。



05.爬楼梯

爬楼梯这个锻炼方法有可能导致意外发生。

约翰·怀特说，资料显示，在65岁以上的老人跌倒中，超过51%与爬楼梯相关，爬楼梯每年导致2万人死亡，乘电梯导致死亡的仅有27人。

沈雁英说，绝大多数65岁以上的中老年人，关节已经退化，上下楼梯或爬山时，膝关节承受的人体重量是平时的3~5倍，这会加重关节老化。

她建议，中老年人最好不要选择爬楼梯这个锻炼方法，如果需要上下楼，一定要抓稳扶手。



06.站着穿裤子

中老年人的韧带和关节已出现不同程度的老化或病变，站着穿裤子或穿鞋，不仅容易因平衡性差导致跌倒，继而造成骨折，还有可能因为总低头而刺激心脑血管，导致血压升高。

因此，中老年人穿裤子或鞋袜时，一定要坐在椅子或床上，实在不行，也应依靠在可以固定的地方。



07.倒着走路

很多人认为倒着走路改变了平时一成不变的走路方式，能缓解大脑衰老。但其实，大脑支配对侧的理论主要是针对左右两侧，并不适用于前后。

倒着走路，由於中老年人的平衡性、视力、反应能力等有所下降，反而容易引发意外。如果听到意外声响，中老年人还容易条件反射地猛回头，更增加了健康风险。

她认为，正常的快走就是最好的运动方式，走路时可以在手中边走边揉健身球或核桃，这对刺激末梢回圈有好处。

如果坚持要倒着走，也一定要找个人少、车少的安全地段，并最好有人在后面随时提醒风险。



08.猛起床

人的血压并非一成不变，夜间和白天会有较大波动，正因此，早上醒来后千万不能起床过猛，尤其对於中老年人来说。

专家介绍，当我们在夜里睡觉时，血压比较低，刚苏醒时，血压会快速上升，部分有清晨高血压的患者尤其如此，如果起床太快太猛，有可能造成血压突然升高，导致心脑血管病急性发作。

此外，起床过猛还容易导致体位性低血压，会因脑供血不足而导致晕厥或眩晕。

65岁以后的中老年人起床时要遵循“221”原则，即：

醒来后睁眼在床上躺2分钟；

起身后在床上坐2分钟；

然后坐在床边等1分钟；

最后再站起来下地活动。



09.弯腰取重物

生活中不少人都有过“闪腰”的经历。沈雁英说，弯腰取重物是人人都要避免的动作，65岁以上的中老年人尤其要注意。

这是因为他们的腰部经过长年累月的“服役”，已经出现各种各样的问题，弯腰直接提取重物，很可能导致意外发生。

取重物时要“三步走”：

第一步，先将身体向重物靠拢；

第二步，屈膝、屈髋，用双手把物品拿稳；

第三步，伸膝伸髋，这样就把物品拿起来了。



10.排便太用力

70岁的厦门人王大爷患高血压10多年，最近出现便秘，有天早上好不容易来了“便意”，他一心急，排便时太过用力，没想到突然头晕目眩，突发脑溢血，一头栽倒在地上。

沈雁英解释说，高血压等心脑血管病患者，血管弹性变差，排便时患者的腹压增高，外周血管的阻力增加，血压随之上升，如果此时用力过大，很可能导致颅内血管压力剧增，突发脑溢血。

中老年人排便时，一定别太着急，慢慢来。养成定时排便的习惯，多吃蔬菜水果。

心脑血管病发病率高、致残率高、复发率高、死亡率也高，而我们都不希望自己和家人出现意外。

所以，一定高时刻提醒自己和家里人，远离这些危险行为、警惕发病前的各种征兆！快给他们看看！

[阿波罗网](http://www.aboluowang.com)责任编辑：李冬琪 来源：网易

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1125/841021.html>

