

74岁娄底大爷每天“水上漂”—— “静漂”养生？“励志式”锻炼悠着点

文：今日女报/凤网记者 周纯梓 李诗韵 通讯员 张维夏

10月的长沙阳光明媚，不少老年人选择外出走走，愉悦身心。其中，湘江边的沿江风光带就是不错的选择。然而，常在江边走，大家一定也看到过这样的景象——一群年过花甲的老人畅游湘江，用“静漂”的方式强身健体。

于是，今日女报/凤网记者也忍不住前往围观，认识了这位74岁的“静漂达人”康钦华。他告诉记者，自己是“癌症老人”，如今已经抗癌39年，而坚持“静漂”就是他的“续命灵药”。

老人“静漂”真的有那么神奇？这项具有挑战性的运动又是否适合气温骤降的秋冬季？10月30日，今日女报/凤网记者就请权威专家为您揭晓答案……



扫一扫，
分享养生知识

■现场 冷风飕飕， 老人脱了衣服下了水

10月，长沙白天气温只有十多度，湘江边更冷。在岸边钓鱼的市民都裹紧了外套，74岁的娄底大爷康钦华却与长沙市冬泳协会的队员们脱了衣服下了水，在江水中漂游了2公里。

康钦华说，自己是典型的冬泳爱好者，前一天他专程从老家来到长沙，准备尝试在湘江里“静漂”一小时。不过，刚下水不久，由于江水自南向北流动，江里的波浪却随着风自北向南打来，无法做到真正的“静漂”，康钦华只好仰面漂游，一个人举着旗帜游在了队伍最前面。在岸边，不时有市民拍照，康钦华还在水中向他们打招呼。

“最初接触到‘静漂’，是为了抗癌。”康钦华说，早在1978年，他就被湘雅二医院诊断为结肠癌，命不久矣。得知吃药打针都没用，康钦华只能寄希望于从心态上战胜病魔——“既然无路可走，就干脆选择自己喜爱的生活方式。”

于是，康钦华放平心态，每天回家便在家门口的池塘里漂游一小时。慢慢地，他也学会了“静漂”。

康钦华认为，“静漂”对他的健康帮助很大。长期锻炼能扩大肺活量、提高心肺功能，对于促进呼吸系统、消化系统、循环系统等都有帮助，最重要的是提高了身体免疫力。

记者从康钦华的微博中看到，为了证实“静漂”确实能

降血压，他曾在10月4日晚邀

请新化县人民医院的专家，帮他来进行鉴定。结果显示：康钦华白天血压一般保持在150—160，有时也能降至140—150。然而，“静漂”2—3小时后，血压有所下降，他也自称“整个人更加轻松”。



■专家 “励志式”运动 不适合所有老人

“94岁老太跑马拉松”，“65岁老人狂做引体向上”，“72岁老人挑战耐力赛”……近年来，各种老当益壮的“励志式”运动受到不少中老年人的追捧，甚至引发效仿热潮。然而，在湖南省人民医院马王堆院区老年综合科主任廖斌看来，太“励志”的运动并不适合所有老人。

“静漂和冬泳的养生功效相似，不挑战极限都是有利于身体健康的。”廖斌介绍，“静漂”主要是水上漂浮的一种特殊的潜在形式，需要有较强的平衡力。人在水面上进行漂浮，需要借助肺部的空气，对空扛原理加以保持，将腿部重量进行平衡均分，将手逐渐向头顶方向，尽可能将自身的身体加长加大，并实现“静漂”。所以，“静漂”确实对肺部进行了锻炼。

另外，在秋冬季“静漂”，最大的好处是增强心血管功能。当人的身体受到冷水刺激后，全身血液循环和新陈代谢就会加强，皮肤血管急剧收缩，很多血液被吸入内脏器官及深部组织，重要的脏器血管就开始扩张。人的身体为了御寒，皮肤血管很快又扩张，致使大量血液又从内脏流向体表。

不过，老人一定要对自己有客观认识，身体好并不等于能承受各种各样的考验，如果超负荷锻炼，不仅不会带来健康，反而会有损身体机能。

■支招 老人运动养生 可以这样做

“老人坚持运动养生是有诀窍的。”廖斌建议，在锻炼时，尽可能不要逞强，应该根据自己的实际情况列出适合自己的项目和方案，有规律地循序渐进。在选择“静漂”前，认真评估自己的身体是否能抵抗寒冷。下水前，要做好热身准备，时间控制在15分钟以上，冬季则需要热身更久。

廖斌说，不论是“静漂”还是其他运动，老人最需要注意的就是量力而行，运动量要慢慢增加，而不是一性到位。比如，高血压患者应以有氧训练为主，包括散步、慢跑、骑自行车、游泳、体操等；糖尿病患者，最好选择有减重目的及有效代谢血糖的有氧运动；心脏病患者初期运动10到15分钟即可，随着心肺功能的恢复，可以慢慢延长至30分钟或更长时间。运动时，身边最好有人陪伴。一旦出现谈话时气短的情况，就表明运动强度过大。

另外，老人在运动之后，要及时做一些拉伸放松练习，把呼吸调慢，把脚步放慢。如果运动后感觉劳累，要充分休息，间隔一段时间再运动。廖斌提醒，老年人在运动时千万不能憋气，否则会造成内环境紊乱，引发脑血管意外等。

■健康身边事

湖南首家卒中中心建设指导医院正式授牌

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员 徐珊)10月29日是世界卒中日，脑卒中已成为健康的“头号杀手”。10月28日，湖南省首期卒中中心建设培训班暨卒中中心建设与试点医院授牌仪式在长沙举行，湖南省脑科医院成为全省首家正式授牌的卒中中心建设指导医院。

培训开幕式上，湖南省卫生计生委确定湖南省脑科医院为“湖南省卒中中心建设指

导医院”，同时确定怀化市第一人民医院、岳阳市第一人民医院、郴州市第一人民医院、龙山县人民医院四家医院为第二批卒中中心建设试点医院，并为各家医院授牌。

培训会上，来自长沙、株洲、湘潭、益阳市的二、三级综合医院的300多名负责人共同学习了卒中中心建设相关原则、流程，卒中诊疗技术、规范和最新研究等内容。

■小科普

儿童感冒应注意病毒对心脏影响

文/余浪(湖南省儿童医院心胸外科)

季节交替，儿童感冒多发。小儿感冒并发心肌损伤或病毒性心肌炎是家长最担心的事，该病主要症状为心慌、胸闷、气短、乏力。

发病年龄以3~10岁小儿多见，临床表现轻重不一，约半数小儿在心肌炎出现前数日至1~3个星期表现为感冒或胃肠道症状，如发热、咳嗽、

呕吐、恶心、全身不适等，常伴肌痛、关节痛。因为孩子自我保护意识差，即使生病期间也会奔跑、打闹、嬉戏，这样会增加心脏的负担，使感冒进一步加重而诱发心肌损伤甚至发展成心肌炎。所以，小儿感冒时应注意休息、保暖，以防反复感冒，同时应适量饮水，吃清淡饮食，食维生素C含量高的蔬菜和水果或适当补充维生素C。

宝宝持续发热怎么办

文/蒋径芝(湖南省儿童医院重症医学二科)

近两年，儿童重症肺炎大有抬头之势，发病儿童特别是学龄前儿童逐年增多。儿童重症肺炎多与支原体感染有关，有些患儿高烧2至3天肺部就出现大面积改变，发展为重症肺炎。

肺炎支原体每3至7年流行一次，每次流行可能会持续1至2年，近两年处于流行期。肺炎支原体的好发人群是学龄儿童和青壮年，家长应引起重视，因为孩子肺部受到感染后，从轻症转为重症肺炎往往仅一步之遥，要尽



量做到早发现、早治疗。

所以，孩子感冒后家长应特别注意是否发生肺炎。居家治疗期间，家长要勤测体温，如果持续3天体温超过39℃就必须上医院。另外，如果患儿体温在38℃以上，但精神萎靡、烦躁不安、饮食减少或昏睡也要及时就医。

给宝宝睡平头真的靠谱吗

文/张妮(湖南省儿童医院骨科)

民间流传“给新生儿睡平头”的说法，认为宝宝平头两侧太阳穴逐渐突出，会使面颊丰满。认为男孩这种方圆型的脸型是福相；而女孩扁头扎头发会很漂亮。其实这种观念非常不科学而且也不健康。

每个新生儿出生后大约5—6天就会找到自己的特有的舒适体位，“睡平头”的过

程难免干扰新生儿寻求舒适体位的需求，对一个只能用哭声表达不满的新生命，任何强制措施都是非自然的，甚至还可能事与愿违。

只要父母们经常注意婴儿的睡眠体位，三两天内，左右侧仰，交替改换，那么婴儿头型就会正常发育了。当然极力避免使用硬枕头。长期仰睡及用枕不当，容易造成小脑发育受损伤，抑制小脑下端垂体分泌生长激素。

