



## 【健康】

# 重阳登高 需量力而为

金秋送爽、丹桂飘香，一年一度的重阳佳节又将到来。重阳节又称“登高节”、“老人节”。人们在这天登高望远的习俗远可追溯到战国时代，故自古传有“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”等佳话。现在这一民俗传统仍深入人心，特别是一些老年人，更将登高作为休闲、锻炼的方式之一，今年相信很多单位都会组织老人登山过节。

记者 谈正民/文

### 老人爬山要量力而行

登山毕竟是项消耗较大的运动，老年朋友要做好一些防护措施，这能助你玩得更开心。

为此记者采访了创伤骨科和运动损伤医学专家，为大家指点登山注意二三事。专家表示，老年人爬山一定要量力而行。老年人体内各个器官功能都在衰退，而爬山是一项耗氧量很大的运动。准备爬山的老人，一定要先进行一些强度不大的运动，以便有个适应过程。爬山中，求胜心不要太强，一旦觉得身体不舒服，应马上停止运动。

据专家介绍，老年人登山途中最易出现的状况是踝关节扭伤，较常出现的扭伤则有不慎跌倒致手腕、肘、肩、髌、腰痛等。如发生意外请依以下锦囊行事：

### 不能登山者勿逞强

专家指出，登山会令人心跳脉搏加快，因此有高血压病老人，血压控制欠佳者、有心脏病病史（近期仍有心慌胸闷、心率不齐明显者）就不宜参与了。自然，有支肺气肿等呼吸系统病史、肺炎的老年朋友也请放弃。

**锦囊一：**如踝关节扭伤，老人应立即制动患足，有条件可用冰凉水冷敷20分钟后，由他人扶助或背负，至山上紧急医疗点求助或车送下山至就近医院救治。

**锦囊二：**手腕、肘、肩跌倒，外伤肿痛明显甚至畸形者，此时脱位或骨折的可能性大，可就地取材以硬纸或硬枝条等先行固定患肢，将患肢以布条、衣服等绕颈悬吊于胸前，随即送珍。

**锦囊三：**障碍物划伤或跌倒擦伤致流血，此情况应用干净布带或绷带等加压包扎处理后，尽快送医院施治。万一是髌、腰外伤后行动受限，疼痛明显者，创伤严重的可能性较大，应尽可能不要随意搬动，并立即通知医护人员到场指导治疗。

### 随身装备防意外

第一项“装备”是年轻人。老人不宜单独或单纯几位老人活动，应提前安排年轻人或志愿者协助。

其次，入秋天凉，山上更凉，故应准备防风御寒秋衣。同时穿戴应轻便，最好是穿着运动装和软底鞋。如果有既往病史的老人还应随身携带备急药物，如硝酸甘油片、救心丹、哮喘用喷雾剂等。

第三，为防止迷路走失，高龄老人应随身携带记录有家庭住址、本人及亲人姓名、联系电话的小卡片。其他装备诸如水、食物、毛巾等自也必不可少啦。

专家提醒，即使“装备精良”，但是为减少跌倒或扭伤，老年朋友在登山时还是应尽量避免行走崎岖不平道路和有障碍物山路。而省城各急救医院在节日期间均会有安排，如发生急症时，可随时拨打“120”与专业医护人员取得联系。

此外，登山很考验老人家的两条腿，故有肢体活动障碍，特别是膝关节疾患者自然也在不适登山人群之列。最后，登山是体力活，某些老年人年高体衰，平时又缺少锻炼而不能耐受稍长时间户外活动，也不要逞强参与。



## 五粮液 黄金酒

功能白酒领跑者

合肥学院三十周年校庆唯一指定礼品用酒  
2010中国国际徽商大会唯一指定礼品用酒  
2010中国(合肥)国际文化博览会唯一指定用酒  
2010首届中部地区老年产业博览会指定用酒

五粮液黄金酒安徽营销中心：0551-4675959