

听说引体向上能治帕金森 老奶奶一天50个造成肌溶解 中老年流行锻炼方式 也许是“坑”

68岁的奶奶有轻微帕金森症状，听人说做引体向上能够起到治疗效果，在家人的帮助下一天完成50个才肯结束，结果出现肌肉酸痛、酱油色小便，到医院被诊断为横纹肌溶解。

为了养生和保健，很多人铆足了劲去体验五花八门的锻炼方式，除了传统的太极拳、广场舞，还有人更中意拍打身体、倒退走路、爬行，甚至蹭树、撞树等奇奇怪怪的锻炼方式，那么效果究竟如何呢？



老奶奶一天50个引体向上 引发肌溶解

68岁的王奶奶患有帕金森，她偶然听说做引体向上可缓解帕金森症状。今年8月，老人在小区的健身器材区看到单杠，想要抓上去做几个引体向上试试效果。家人本来不同意，但拗不过她的坚持，就在一旁做保护。刚开始老人虽然动作不标准规范，但还是给自己定了50个的目标。后来家人辅助她慢慢完成了任务，事后老人内心很有成就感。

第二天，老人全身肌肉酸痛，以为是锻炼后的常见反应没在意。8月23日，王奶奶感觉症状还没有缓解，并且小便出现了浅浅的酱油色，晚上还会出现肌肉疼痛而睡不着，便赶紧前往武汉市中心医院后湖院区肾病内科就诊。

接诊的黄巧医生发现她的肌酐酶高达9000+，是常规值的50多倍，结合其症状和各项细致的检查，断为横纹肌溶解。“好在症状不算严重，属于轻症，但治疗也不可忽视。”

随后，该科医护人员叮嘱王奶奶多喝水，并对其进行了系统的抗炎、护肝补液等对症治疗。几天下来，王奶奶的症状逐渐缓解。

【专家点评】

横纹肌溶解综合征是各种病因导致的横纹肌细胞被破坏后，细胞内物质释放到细胞外液和血液循环中，进而引起的临床综合征，典型症状是肌肉痛、肌无力、茶色尿，严重可导致急性肾功能衰竭，甚至危及生命。

“临床上经常见到那种本来长时间不运动，却突然剧烈运动后引起横纹肌受损的患者。”医生表示，过量运动、代谢紊乱、药物、自身免疫、感染等都是引起横纹肌溶解的常见原因。

锻炼应该根据自己的身体情况，循序渐进，量力而行。运动本身能增强体质和人体免疫力，对于治疗疾病也有着积极的作用，但不能代替治疗；有基础疾病的市民，应坚持定期复查，合理用药，遵循医嘱进行适度体育锻炼，切勿

可自定超量的训练目标。如果出现运动过后肌肉严重的酸痛、无法行走、有酱油色的小便，小便减少甚至无尿等症状，应尽快到正规医疗机构及时诊断治疗。

公园“爬行族” 称预防腰椎劳损

戴着手套，双手和双脚触地，高撅臀部，弓起腰身，手脚并用在地面上移动，像是蜘蛛行走。

不知何时起，公园的晨练队伍里多了一群奇怪的爬行族，他们移动的轨迹并不是直线，有时是圆形，有时是曲线。锻炼者声称，这是太乙九式，这种运动姿势可减轻腰椎压力，对腰椎劳损有一定治疗效果。还有人表示爬了一段时间，颈部不再僵硬，血压也降下来了。

【专家点评】

爬行健身源起“五禽戏”，是民间流传的健身方法之一，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）五种动物的动作以保健强身。

爬行能将全身重量分散到四肢上，从而减轻身体各部位尤其是腰椎的负荷，对防治腰椎病、腰肌劳损和脊柱病有一定疗效。爬行也是一种全身性协调活动，能使平时一些使用较少的肌肉得到锻炼，强化全身的肌肉、韧带和骨骼等。

然而，爬行健身比较适合的人群是身体健康的中青年人，老年人本身骨关节就处于退化状态，如果患有骨质疏松、腰椎滑脱或高血压，通过爬行健身容易引发一系列疾病。

高血压病人下蹲时间较长，如果猛然站立容易出现脑部供血不足的情况，因此高血压病人若要如此锻炼，在爬完后应当缓慢起身。

将大树当作健身器材 身体哪里不舒服撞哪里

公园、小区、路边，凡是有树的地方，就成了一些人锻炼的主场。前几年，很多老人将大树当作健身器材，用后背、

前胸、手掌等部位撞树。老人们信奉哪里不舒服就撞哪里，据说如果撞头可以活化脑细胞，预防老年痴呆；身体撞树可刺激相应穴位和经络，有保健、防病功效。

【专家点评】

随着年龄增长，中老年人骨质疏松、肌肉萎缩，运动能力下降，对平衡和力量的控制都有所下降。这类的碰撞锻炼力度难以掌控，如果撞击力度过大，保护不足，轻的会造成皮肤红肿或创伤，重则可引起骨折、心脑血管疾病、椎间盘突出或椎体滑脱等。如胸腔受到撞击，容易引起肋骨膜、软组织等损伤，对于心脏病、颈椎病、精神疾病患者，更不建议采取此种方式健身。

如果想通过穴位治疗，穴位要准，手法、针法刺激要得当，撞树毫无针对性，何谈治病。

想通过拍打身体 预防血栓、心梗

除了撞树外，拍打身体也是一些老人健身的常见方式，拍打身体不受场地限制，走着路就能拍，甚至躺着也可以……不少中老年人认为，拍打身体对心血管疾病很有好处，可以预防血栓、心梗。

【专家点评】

这和撞树原理类似。原本老人们是为了能够舒筋活络，刺激局部肌肉组织，改善代谢，从而疏通筋骨，缓解四肢酸痛、抽筋等。但一来无穴位刺激的准确性，二来有的人前胸后背都拍得发红发青，甚至淤血，说明有皮下损伤，反而不利于身体。

倒着走可治疗 腰椎颈椎等疼痛？

不少人认为正走锻炼前面的肌肉，倒走锻炼后面的肌肉。“倒走可以减轻或防治腰椎、肩周、颈椎等疼痛，正着运动习惯的腰椎，反过来活动一下，能得到很好的放松，减轻腰椎负担……”其实都是误区。

【专家点评】

腰椎间盘突出原因主

要是退化和负重，想对腰椎达到一个治疗的效果，需要锻炼腰背部的核心肌群，把腰后背从上到下的一条叫竖脊肌的肌肉锻炼起来，促进它的主动收缩。实际上，在倒走的过程中，仅仅只能维持一个曲度，对腰椎肌肉的锻炼不充分，还存在着巨大的安全隐患。

倒走的过程中，除了可能会伤到行人或是撞到车辆，也需要不断扭身回头看路，这时，人体整个重心偏移、脊柱扭曲，已经失去了恢复脊柱正常曲度的作用。

高温天躺石头上 能活血疏通经络？

高温天热的时候，有的老人喜欢躺在公园的石头上，或者雕像上，说很舒服，认为这样能活血、疏通经络，有按摩的功效。

【专家点评】

这也会有危险产生，先不说老人很多都有腰椎颈椎病，就单单高温下的石头，想想就很烫，长时间躺着，暴露于高温环境中，机体体温调节功能紊乱、汗腺功能衰竭、水电解质丧失过多，非常容易产生口渴、头昏、多汗、虚弱、心悸、脸色干红或苍白等一系列症状，如果再有脑血管疾病，这样是很危险的。

简单易学鬼步舞 老年舞者着了魔

奔跑、侧滑、蝴蝶步、内交叉、旋转，飘逸的鬼步舞，因简单易学，很多老年舞蹈爱好者对此着了魔，争相模仿学习，一度成为广场舞的“主咖”。

【专家点评】

鬼步舞不是想跳就能跳。习舞者首先必须有良好的平衡能力，四肢的协调能力，髋、膝关节功能正常，无活动障碍。舞蹈中有不少旋转动作，如有头晕症状或有耳石症的中老年人不宜学跳。最好由医生检查平衡功能、心肺功能、骨密度及关节磨损情况后，再决定是否习舞，这样才能避免运动伤害。

据《武汉晚报》

相关链接

老人要会运动 也要会休息

对于老年人来说，通过健身不仅可以获得健康的体魄，同时也能收获愉悦的心情。但是，老年人身体器官都出现了不同程度的老化，身体反应能力降低，对运动强度承受能力下降，因此老年人在参与体育运动时，需要慎之又慎。

专家表示，老年人应选择低对抗性、无身体接触的有氧运动项目为主。例如健步走、太极拳、健身气功等都是非常好的运动项目。同时，有氧运动是最基本的运动方式，在治疗性运动处方和预防性运动处方中，有氧运动主要作用于心血管、呼吸、内分泌等系统的慢性疾病康复和预防。以健步走为例，走路对关节损伤小，能延缓关节衰退。据相关研究发现，每天坚持快走能有效预防糖尿病、呼吸系统疾病、心脑血管疾病以及认知障碍等。

其次，要做好各项热身运动和放松拉伸活动。老年人在参与运动前，必须做好热身运动，通常情况下运动前要充分将颈、肩、腰、膝、踝等部位活动开。只有做好热身准备活动，才可以积极地调动身体的各项机能。而在运动后，放松拉伸同样重要。以健步走为例，健步走后，很多人都会感到腿部肌肉紧绷，这时可通过腿部肌肉伸展来缓解，其做法是平躺后伸直双腿，将一条腿抬起，并保持膝关节伸直固定，然后将腿向身体方向拉，并尽可能靠近身体，双腿如此交替进行。需要注意的是，刚开始进行户外运动时，运动量要小，运动时间要短，待各项身体机能逐渐适应后，再慢慢加大运动量。

对于老年人来说，每运动20分钟，就应当休息5至10分钟，每天的运动时间在1小时左右为宜。另外，每天下午4点至5点，比较适合到户外参与锻炼。这时人体的体能处在相对不错的状态，可以进行一些强度大的运动。据《中国体育报》