健康课堂

久坐危害知多少？
老年人更应警惕

本期名医

林育森，毕业于福建中医药大学医疗系，曾赴福建医科大学附属第一医院神经内科进修学习，脑病科学科带头人。擅长中西医结合诊治偏头痛、眩晕、癫痫、中风、肌病、帕金森病、运动神经元疾病等。

久坐，是在日常生活中不少人群都会遇到的问题。特别是老年群体“赋闲在家”，看电视或者下棋打牌就是一整天。然而，正是这不经意间的习惯，容易引发一系列的疾病。

晋江市中医院医生林育森提醒，长期久坐，不仅容易导致肥胖，更会伤害身体健康，易导致躯体化障碍、易血栓形成，还可能引发骨质增生等问题。

值得一提的是，银发族群体无疑是需要更注意日常养护身体的群体，老年人免疫功能减弱，且多合并糖尿病、高血压、冠心病、慢阻肺等基础性疾病，更应警惕久坐危害。

案例

久坐不动 老人突发下肢静脉血栓

影响健康的习惯有哪些？可能很多人会说吸烟、喝酒，或者经常熬夜等。但有一种行为，不少人每天都在做，它对人体健康的影响同样不容小觑，那就是久坐。特别是对于银发族来说，久坐危害更大。

“退休后，每天闲在家里没事做，就是看电视。”老张的老伴蔡阿姨告诉记者，老张今年70岁，不爱与人往来，有时闲着没事，就在家看书或看电视，一坐就是一天。

“上周三，他像往常一样，吃完饭就开始看电视新闻。结果突然左脚就动不了了，肿胀得不行。”经就医诊断后，老张被确诊为突发下肢静脉血栓。而引发这个疾病的原因，就是久坐不动。

解析 久坐危害大

“老张这次的血栓形成，和他长时间缺乏活动有一定关系。”林育森医生介绍，“不只是像老张这样的老年人吃不消久坐，像他这样一坐四五个小时的生活方式，换成年轻群体照样扛不住。长时间不活动，会让下肢血液循环变慢，血液容易凝结，从而形成血栓。”

据悉，医院里也常会有因“假期长时间打牌、打游戏”“平时因长时间工作”久坐不动而引发疾病的年轻患者前去就诊。

那么，久坐有什么危害呢？

林育森医生介绍，首先，久坐最明显的危害就是引发肥胖问题，特别是引发腹部和下半身肥胖。其次，久坐会对腰背肩颈造成损伤。同时，久坐对骨骼也有一定的影响。如果颈椎压迫神经的话，还可能会引起头晕头痛等症状。除此之外，久坐对身体器官也有负面影响。第一，久坐会影响肠胃蠕动，容易造成食物堆积，引起便秘、腹胀等症状。第二，久坐会使血液循环减慢，同时脂肪难以分解，导致脂肪和垃圾堆积在血管壁，久而久之会引起心脏方面的疾病。第三，久坐会造成脑部供血不足，表现出的症状为反应迟钝、记忆力减退、易疲劳等，不利于脑部健康。

小贴士 两招助远离久坐危害

那么，如何摆脱久坐危害，做最健康的自己呢？林育森医生建议，平时有空要多外出活动。选择午后或清晨晒晒太阳，接受适量的太阳光照射，能增强人体的免疫力，帮助促进钙吸收。此外，如果一定情境下需要久坐，也建议从中抽时间活动，每隔半小时或一个小时，抽出五到十分钟活动身体。例如，可以去盛一杯水，去阳台看看风景等。

指导单位 晋江市卫生健康局

特约协办

电话0595-85891234
预约咨询时间：
24小时，节假日无休

门诊就诊预约方式：
晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址：晋江市泉安中路1105号

本版由本报记者黄海莲、吴清华采写

健康问答

小暑到来如何养生？

李小姐：夏天到了，每天出门都热得不行，没什么胃口，一进到空调房里还容易感冒，而且容易嗜睡。该怎么调理？

晋江市医院医生郑振发：小暑是二十四节气的第十一个节气，意味着夏天到来。这段时间天气较为炎热，是中暑的高发期，在外面好似“又蒸又煮”。建议大家出门尽量避开午后太阳毒辣的时候，出门做好防晒。这段时间需要注意养生，多喝温水，切忌贪凉，如多吃冰棍、冲凉水澡，赤裸上身等。此外，此时暑湿之气容易侵入体内，所以在饮食方面要以清淡为主，苦瓜、苦菜等清热解毒建议多食；平时也可以多泡一点菊花茶、绿茶、洋参茶来降火、提神、补气。夏季容易嗜睡，建议大家午睡补眠，时间控制在半小时左右，睡醒适当活动喝一杯水，这样既放松身心，也降低中暑几率。平时要劳逸结合，适当做运动，有利于刺激胃口、心态平和，提高精神。建议每天喝水基本达到2000毫升。

夏季如何出游

老友推荐避暑休闲线路

暑期是传统的旅游旺季，各种旅游线路层出不穷，但是对于老年朋友来说，这些线路都适合吗？近日，记者从晋江航空假日旅行社及晋江携程旅游了解到，暑期推出的旅游线路以学生游为主，但对于老年朋友来说，多数线路的行程会比较紧张，对于体力的要求较高。如果要在暑期出游，老年朋友最好选择以避暑为主的休闲游。

宜选择避暑胜地度假式出游

“暑期以青少年学生游为主，一些游学线路、人文线路比较受欢迎。但这些线路不太适合老年朋友，夏季天气较为炎热，老人适宜选择一些以山水休闲避暑为主的线路。”晋江携程旅游世纪店的负责人陈龙泉表示，炎热夏季，高温容易使人疲惫、中暑，老年人的体力不适宜走动特别多的线路。“特别是最近进入三伏天，老人都讲究‘猫夏’，尽量选择度假式的出游，找一个避暑胜地休闲地度过。”

“我们推出的线路中，像贵州、河北承德这两条线路老年人选择会多一些，它们都是传统的避暑线路。”晋江航空假日旅行社陈容容表示，夏季高温，一般老年客户来咨询的话，她们也会主动推荐一些温度适宜、气候凉爽的目的地。

据介绍，河北避暑山庄是中国著名的景点，地处内蒙古高原与华北平原的过渡带，属温带大陆性季风型山地气候，夏季凉爽，雨量集中，基本上无炎热期，特别适合夏季旅游。而有“中国凉都”之称的贵州六盘水位于贵州西部乌蒙山区，夏季平均气温19.7℃。在贵州，黄果树瀑布景区、梵净山景区、镇远古城都是夏季出游首选。

“除了传统的河北承德、贵州这样的线路，这两年，浙江莫干山也成为人们避暑出游的选择。”莫干山位于浙江省湖州市德清县，属天目山余脉，主峰塔山海拔758米。以竹、泉、云和清、绿、凉、静的环境著称，素有“清凉世界”之称，与北戴河、庐山、鸡公山并称为我国四大避暑胜地，是夏季旅游的好去处。

陈龙泉介绍说，莫干山除了拥有遍山竹海、流泉飞瀑的清凉外，更有无数的度假民宿和酒店，休闲配套项目齐全，非常适宜老年朋友休闲避暑游。

提醒 夏季出游应携带常用药物

老年朋友夏季出游要特别注意防暑降温，避免中暑。除此之外，要特别注意饮食安全。“老年人肠胃功能退化，所以更要注意饮食卫生，不要随便在小吃摊上吃东西，尽量少食不易消化的食物，多吃新鲜水果蔬菜。千万不要因为吃某地的特色小吃而吃坏了胃。”陈容容表示，夏季高温也容易使食物变质，许多老人喜欢在包里带一些吃的，夏季出游时一定不能带太多食物。“带吃的不如多带些饮用水，注意水的补充。另外，也可适当在水里加一点盐，以补充汗液带走的盐分。”

另外，要注意适当休息，老年人体力消耗过快，旅途中，一定不要勉强自己做超出自己体力范围的运动，要多休息，并且保证休息的质量。最好不要熬夜，保证每天至少八小时有质量的睡眠，这样更有利于第二天的旅游计划。

此外，陈龙泉特别提醒，夏天出游时除了携带平时服用的药物(如降压药、扩血管药及催眠药)外，还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物，以应急需。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

绘画作品：《校园一角》
作者：林荣海(1952年5月出生)

摄影作品：《日出安海湾》
作者：陈金顶(1950年6月出生)