

形式多样+设施增多,夕阳迟暮的年纪活出了青春的味道

萧山老年人体育“热”出新风尚

10月4日,我们又将迎来重阳节。截至2021年末,萧山区有老年人口31.25万,占总人口的24.99%,其中80岁及以上高龄老人4.34万,占总老年人口的13.90%。数据显示,萧山区人口已进入中度老龄化阶段。

健康的身体是美好晚年生活的基础和保障,积极参加体育运动,可以增强体质、延缓衰老、防治老年性疾病,丰富晚年生活。随着亚运红利的持续释放,体育设施的完善,如今萧山老年人的体育热潮正在不断升温中,老年朋友不仅拥有多样化的运动选择,也有了更多的锻炼去处。

■文/记者 俞海波 通讯员 阮叶清
摄/记者 俞钦洋



老运会乒乓球比赛

老年人都在玩什么运动？

乒乓、气排球、门球、柔力球、广场舞……

“好球!”“再来!”
8张乒乓球台上,16位选手全神贯注,捉对厮杀。比赛异常激烈,选手们都是个中好手,你来我往,弧圈阻挡,精彩的较量吸引了许多观众围观。
这是前不久举行的萧山区第34届老年人体育运动会乒乓球比赛的精彩瞬间。作为我区老年人体育运动的传统重大赛事,区老年人体育运动会每年举办一次,是目前杭州市唯一一个坚持每年举办的老年人专属赛事。从2016年的9个项目,到2021年的15个项目,该赛事吸引了越来越多的

老年体育爱好者参与其中。第34届老年人体育运动会,有800多人参赛。
随着参赛人数的增多,适合老年人健身运动的体育项目也得到了进一步推广。象棋、围棋、乒乓球、门球、气排球、兜球、广场舞、柔力球、健身球等传统项目持续发展,新项目持杖健走、掷准飞盘、桌上冰壶、木球等也拥有了不少铁杆爱好者。
据不完全统计,近年来我区参加运动的老年人达到70%。从老年人的年龄段来看,70周岁以下的老年人更倾向于隔网对抗、竞争性较强的项目,

而70周岁以上的老年人则倾向于节奏平缓的运动和智力对抗运动。
传统的体育项目经过改造,变成非常适合老年人的运动,气排球就是其中一例。近几年,气排球运动在萧山蔚然成风,由于运动适量,对抗不激烈,对身体要求不高,非常受老年人的欢迎,气排球比赛也是层出不穷。类似的还有门球,门球被称为“草地上的斯诺克”,在萧山同样拥有广泛的群众基础。
拥有更广泛群众基础的,是广场舞和健身操。占据项目主力的是老年女将们。每逢全民健身日等节日,规

模宏大的千人体育项目展演,就是她们正式的表演舞台。平日里,她们星散在萧山各地,晚饭后的公园、广场上,总有她们伴随音乐起舞的身影。
体育活动对老年人最大的意义,还是收获健康和快乐。随着老年人运动方式越来越多样化,“抱团”成为有同样爱好老人们的诉求。健身操协会、气排球协会、广场舞协会……一个又一个基层体育组织成立,为老人们提供了联谊和交流的“家”。有了组织的引领,越来越多的老年人开始将体育锻炼纳入日常生活。

老年人在哪里进行运动？

亚运场馆、百姓健身房、小区体育场……

今年以来,萧山不少小区多了运动场地。崭新的篮球场、网球场和羽毛球场,为小区居民提供了高质量的运动场地。“老人、孩子在家门口就能健身,安全又方便!”市民张先生说。
这是我区持续释放亚运效益,推动体育场地建设的成果。今年,我区以民生实事项目为抓手,助力体育设施提档再升级,打造高品质健身场地,推进嵌入式体育场地设施建设,构建“10分钟”健身圈,有效解决群众健身

去哪儿的问题。据了解,今年我区计划新建、重建公共体育场地100个,包括二代健身点、百姓健身房、乒乓球室、塑胶篮球场等。
家门口的体育健身场地设施日益完善,而且在设计时就充分考虑了全民健身的需求,健身活动场所多了坡道、扶手等适老化和无障碍细节,对上了年纪的人来说,设施更加贴心,健身时也更放心。
亚运场馆的先期开放利用,让市

民提前共享亚运成果,一大批因赛事而兴的场馆已成市民锻炼的好去处。在清晨和傍晚,区体育中心体育场的跑道上,随处可见跑步快走的老年市民,这里已经成为他们的日常打卡点。附近即将建成投用的萧山区门球馆,将为萧山的门球爱好者们提供多片标准的门球场。
在农村,随着体育设施的普及,运动健身也正日益融入农村老人的生活。河上镇三联村的百姓健身房,设

在村里的文化礼堂二楼,内设跑步机、椭圆机、立式健身车、单双杠训练器、五人站多功能训练器、可调式哑铃椅、乒乓球桌等健身设施,村民可自主选择器材进行锻炼。
60多岁的张阿姨从百姓健身房试营业开始就经常来,她说:“现在几个朋友能凑到一起打打乒乓球,特别开心。”
此外,建立区级老年人文体活动中心,也是很多老年人的愿望。

老年人运动时要注意什么？

适量运动、多样化运动、小心摔倒……

“岁月不饶人”是人类对自然规律不可抗拒的感叹。步入晚年,人体机能也会随之发生一系列退化。世界卫生组织指出,经常运动可以改善老年人的心血管功能,提高肺活量,增加骨骼和肌肉的强度,增强免疫功能,也可减少一些感染性疾病的发生。
世卫组织对65岁以上老年人身体活动的建议是:
每周进行至少150-300分钟的中等强度有氧活动,或者75-150分

钟的剧烈强度有氧活动。
还可以将每周的中等强度有氧活动增加到300分钟以上,或者做150分钟的剧烈强度有氧活动,能够得到额外的健康收益。
除此之外,老年人也应进行肌肉强化活动,锻炼肌肉群,推荐每周至少进行2次。在身体活动中,也应保持多样化,力量训练和功能性平衡训练也建议不要落下,推荐每周进行3天,这在一定程度上还有助于预防意外摔

倒。
意外摔倒对于老人来说,对健康的影响很大,甚至是致命的。老年人多有骨质疏松,且腿脚不灵便,往往跌倒后就可能导致骨折的发生。很多老年人因为手术比较困难而选择保守治疗,而一旦长期卧床,就可能会出现多种致命的并发症。因此,老年人锻炼时,一定要特别小心摔倒。
萧山医院骨科专家洪俊毅医生提醒说,体育锻炼尤其是晨练是老年人

常见摔倒导致骨折的场景之一,特别是天冷时候衣物穿得多,行动不便,老年人锻炼时特别要留心。
相对于臀部着地或一侧身体着地,摔倒时用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多。因为用手撑地,往往损伤的是腕关节,导致尺骨远端或桡骨远端骨折,这类手臂骨折在护理上不需要卧床,且康复训练相对比较容易做,不会发生致命的并发症。



老年人气排球比赛



老年人广场舞比赛



老年人柔力球展演



百姓健身房

疾控微课堂

■通讯员 李雪

2022年9月28日是第16个世界狂犬病日,今年的宣传主题是,“狂犬病:同一个健康,零死亡。”让我们来再次了解这个病种吧。
狂犬病又称“恐水症”“疯狗症”,是由狂犬病毒侵犯中枢神经系统引起的急性传染病,人兽都可以感染。该病主要通过动物咬人时牙齿上唾液中的狂犬病毒侵入人体而致人感染发病。人感染狂犬病毒后一旦出现狂犬病症状,目前尚无有效的治疗方法,几乎100%死亡,是目前世界上病死率最高的烈性传染病。

狂犬病症状有哪些

人患狂犬病后的常见临床表现可分为狂躁型和麻痹型,其中以前者较为多见。特征表现包括兴奋、恐水、畏光、吞咽困难、狂躁等,最后死于呼吸、循环和全身衰

竭,病程多在3-6天,很少超过10天。
狂犬病的潜伏期长短与病毒的毒力、侵入部位等因素相关,时间从5天至数年,平均潜伏期通常在1-3个月,超过1年相当罕见。

狂犬病不只和狗有关

狗是狂犬病毒最主要的携带者,大约99%的人感染狂犬病都是由狗引起的,其他包括猫、狼、豺、鼬和蝙蝠等哺乳动物都是狂犬病的自然宿主,都可以成为传染源。
1.发病的狂犬病动物是传染源,病毒经唾液排出,通过破损的皮肤,直接接触粘膜而导致感染;
2.咬伤、抓伤是最常见的途径;
3.要注意,发病的动物舔舐口腔、会阴、肛门等粘膜,或者尚未愈合的伤口,都可以传播病毒;
4.对狂犬病动物宰杀、剥皮,偶尔也会造成感染;

值得注意的是,狂犬病发病之后虽然有近乎100%的死亡率,但同时,狂犬病又是可以预防的疾病,及时、规范进行暴露预防处置就能有效地预防狂犬病。

面对狂犬病,我们应该怎么做

第一步 清洗:用20%的肥皂水或流动清水清洗伤口15分钟以上。冲洗伤口这一步非常重要,可以直接快速地减少病毒量,一定要引起重视。
第二步 消毒:彻底冲洗后,用2%的碘酒或75%酒精涂擦伤口。被动物咬伤(未伤及静、动脉的情况下),不要包扎伤口,便于排血引流。
第三步 就医:若受伤严重,尽快去医院做进一步处理。根据伤口的暴露情况的不同,需要做进一步处理,决定要不要打狂犬疫苗、狂犬免疫球蛋白。一般分为3种情况:
I级暴露:触摸或饲喂动物,动物舔触

处的皮肤完整(无暴露)。
措施:清洗暴露的皮肤,无暴露后预防。
II级暴露:轻咬裸露皮肤,或无出血的轻微抓伤或擦伤(暴露)。
措施:清洗伤口,立即接种疫苗。
III级暴露:一处或多处穿透性皮肤咬伤或抓伤,动物舔触处的皮肤有破损,动物舔触处的粘膜或破损皮肤被唾液污染,与蝙蝠有直接接触(严重暴露)。
措施:清洗伤口,立即接种疫苗,并注射狂犬病免疫球蛋白。
目前常规实行的狂犬疫苗接种程序有两种,分别为“2-1-1法”和“5针法”。
2-1-1法:在第0天(注射当天)注射2剂,第7、21天各注射狂犬病疫苗1剂,全程免疫接种3次共4剂。
5针法:在第0(注射当天)、3、7、14、28天各注射狂犬病疫苗1剂,全程免疫接种5次共5剂。
两种方法并没有效果或者不良反应

上的明显区别,请按照医生指示全程、规律的进行接种。
接种狂犬病疫苗原则上是越早越好,一旦有高危暴露史,只要未发病,不管过了多久仍应尽快接种疫苗,将发生狂犬病的可能性降至最低。
全球消除狂犬病总目标:2030年前实现人类狂犬病零死亡(Rabies: Zero by 30)!
为了实现这一目标,我们呼吁要从源头切断狂犬病的传播。
一、合法、科学、文明养犬
主动做好养犬登记证,每年定期为爱犬进行疫苗注射,避免狂犬病发生,出门牵绳,避开人群聚集的场所,特别注意避让小孩以及老人。做负责的主人,不要遗弃、抛弃宠物。
二、做好流浪动物的管理
应做好对流浪犬的管理、监测和免疫工作,包括加强兽用疫苗的使用,从源头上控制狂犬病的流行和传播。