“饭后百步走”适合老年人吗?

“饭后百步走”的说法是否适合老年人?从中医角度讲,老年人运动养生有哪些需要特别注意的事项?

湖南省中医药研究院院长葛金文表示,“饭后百步走,活到九十九”说的是通过舒缓的运动,来促进脾胃消化和运化水饮的功能。但这种方式因人而异,并不适合所有老年人。

哪些老年人适合饭后缓步慢行呢?葛金文介绍,对于那些身体素质比较好、没有严重慢性病的老年人,饭后适度的活动更有益身心健康。其次是脾胃功能稍弱、容易积食腹胀的老人,平时的消化功能尚可,但吃多了一点就会感觉到腹部胀气。这一类老年人饭后休息30分钟左右再去散步10~15分钟,以“闲庭信步”的方式行走,有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。

但有一部分老年人不适合饭后走,如患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老人,饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,容易引起头晕、乏力、心绞痛或者更加严重的意外。所以这类老人,饭后最好是静坐或者平躺30~60分钟。患有胃下垂的老人,中医辨证大多是中气不足,饭后更容易困倦,这个时候站立或行走会加重胃的下垂程度,引起腹胀。还有平时体质虚弱、气血不足的老年人,吃了饭以后自然感到困倦,这是老年人身体的自我保护信号,应该顺应它,适当休息以养气血。如果强行散步反而会耗伤气血,更累。饭后不应立即走路,最好先休息30分钟左右。

对于老年人的运动养生,必须遵循“不伤为本,适度为要”的原则。首先要顺应自然。中医讲究“日出而作,日入而息”。老年人气血不足,这个规律必须要遵守。而且运动要选择在阳气升发的早晨或下午阳气较盛的三点到四点,千万要避开阴气较盛、天还不亮的清晨或者是夜晚,也不要选择烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量,秋冬则应趋向收敛,不要过度运动,特别不要剧烈运动,避免阳气消耗。其次,要量力而行,动静结合,达到“形劳而神不倦”的境界。运动到身体微微出汗、感觉舒畅、不疲劳为宜。中医有一个观点,“汗为心之液”,过度出汗会耗伤气血和心阳,因此切忌大汗淋漓或锻炼得气喘吁吁,老年人的运动,还是要以和缓为主。

葛金文指出,老年人腰腿痛、关节不利的“根本”在于肾精亏虚、肝肾不足、气血衰弱,导致筋骨失养,不通则痛、不通则僵,所以,锻炼的核心目标不是“练得多”,而是“练得对”,要以和为贵,以养为主,以通为要,以肾为根。可以多做一些能温和锻炼到腰腿肌肉的运动,太极拳、八段锦中很多动作能锻炼到腰腿,起到壮腰固肾的作用。

中医有一句话,“精神内守,病安从来”。老年人的运动不应只追求形体的活动,更要注重精神的调养。在运动时,可以把意念集中到动作和呼吸上来,使全身放松。把意念集中到动作上来,会发现全身都是松弛的,达到“形神合一”的最佳养生效果。老年人“护本锻炼”可以遵循下列“三字经”:腰常搓,肾俞热;膝常揉,筋不结;腿常抬,血自流;腹常摩,脾自强;气常匀,意常守;缓柔稳,久见功。

(据《湖南工人报》)

颈椎问题的自救指南:颈部“三三操”

颈椎病主要以颈型和椎动脉型颈椎病为主。颈椎病主要表现为颈项部疼痛、强直,疼痛可引至肩背,也可出现头晕的症状;椎动脉型颈椎病以眩晕为主要症状,呈发作性,可出现复视、眼震,可伴随恶心呕吐及耳鸣等症状。其发病与颈部位置有关,在头颈处于某一位置时,部分患者会出现下肢短时间无力甚至跌倒,但意识清醒的情况。

颈椎自救三步法

1. 手掌紧贴颈部皮肤,快速来回摩擦,皮肤以透热为度,左右各三次,促进颈部血液循环。

2. 手指和掌根相对用力,捏而提之,一捏一放,三次一组,放松颈部肌肉。

3. 低头,颈椎向左旋转45度,右手抵住颈部,形成对抗之力,保持5~10秒,左右交替各三次。

医生提醒:颈部“三三操”仅为日常护颈动作,不能作为治疗方案,有问题请及时就医。

(据学习强国)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

注销清算公告

巴彦淖尔市惠民种养殖专业合作社(统一社会信用代码:93150802683410382P)成员(大)会于2026年3月20日决议解散合作社,并于同日成立清算组,请合作社债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权。联系人:刘九峰,联系电话15048862862

遗失声明

不慎将巴彦淖尔市美筑建筑装饰有限公司(统一代码91150802MA0Q9RW31M)的李军法人章遗失,编号1508020037625,声明作废

公告声明

申明人:宁培彦,身份证号:152801197405280634

公司名称:内蒙古玖尚物流有限公司

事由:本人及原股东魏婧已于2026年3月19日与受让方郝亮(身份证号15262319******0012)、范大海(身份证号15262319******0016)签订《股权转让协议》,将本人及魏婧持有的内蒙古玖尚物流有限公司全部股权转让给郝亮、范大海,并依法办理营业执照变更登记手续。为明确责任、避免后续纠纷,现就本人及原公司在股权转让前的相关债务事宜,郑重公告如下:

贷款与担保声明:在2026年3月19日之前,本人及内蒙古玖尚物流有限公司若存在任何形式的银行贷款、民间借贷、对外担保、资产抵押、信用保证及其他或有债务,均由公司原股东个人承担全部清偿责任及法律责任,与现任股东郝亮、范大海及股权变更后的内蒙古玖尚物流有限公司无关。

责任承诺:如因本人在股权转让前的债务问题,导致现任股东郝亮、范大海及变更后的内蒙古玖尚物流有限公司遭受任何经济损失(包括但不限于诉讼费、律师费、赔偿款、被法院强制执行等),本人承诺承担全额赔偿责任。

特此公告

声明人:宁培彦 日期:2026年03月19日

卓资鹏信新能源有限公司卓资县77.4万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)环境影响评价二次公示

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现将卓资鹏信新能源有限公司卓资县77.4万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)二次公示有关信息予以公告,内容如下:

一、项目概况:(1)建设单位:卓资鹏信新能源有限公司,(2)建设内容:项目装机规模为27万千瓦,其中风电19万千瓦,光伏8万千瓦,同时配套总容量为4.05万千瓦/16.2万千瓦储能系统,同步建设220千伏升压站一座及运行控制中心、集电线路、交通工程等配套设施。

二、征求公众意见的主要事项:(1)征求公众意见内容,征求公众对项目的环境影响和环境保护措施有关建议,(2)公众调查主要方式:①对象为区域内受影响人群;②通过在网站和报纸进行公示,对采集的信息整理分析;③公众可通过http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html下载公众意见表;④报告书征求意见稿全文可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1q22_3hOgzW612lrq33l07Q?pwd=h4g4,提取码:h4g4下载,向环评单位索取纸质版报告查阅。(3)公众意见反馈形式:信息公示后,公众可发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。邮件发送至757090692@qq.com邮箱,信函寄送及面谈地址为卓资鹏信新能源有限公司;

三、建设单位名称及联系方式:建设单位:卓资鹏信新能源有限公司,联系人:贾银发联系电话:18631163265

债权债务清算公告

基于内蒙古地质矿产集团有限公司吸收合并内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司,特此通知各债权人:

请本公司债权人自本公告发布之日起45日内,持债权证明、身份证明等材料,向本公司清算组书面申报债权、登记核实;逾期未申报,视为自动放弃相关权利,特此公告。

联系人:马腾飞

联系电话:18347966777

内蒙古煤炭建设生态环境研究院有限责任公司

2026年3月23日

债权债务清算公告

基于内蒙古地质矿产集团有限公司吸收合并内蒙古华辰大酒店有限公司,特此通知各债权人:

请本公司债权人自本公告发布之日起45日内,持债权证明、身份证明等材料,向本公司清算组书面申报债权、登记核实;逾期未申报,视为自动放弃相关权利,特此公告。

联系人:马腾飞

联系电话:18347966777

内蒙古华辰大酒店有限公司

2026年3月23日

债权债务清算公告

基于内蒙古地质矿产集团有限公司吸收合并内蒙古有色矿业发展有限公司,特此通知各债权人:

请本公司债权人自本公告发布之日起45日内,持债权证明、身份证明等材料,向本公司清算组书面申报债权、登记核实;逾期未申报,视为自动放弃相关权利,特此公告。

联系人:马腾飞

联系电话:18347966777

内蒙古有色矿业发展有限公司

2026年3月23日

债权债务清算公告

基于内蒙古地质矿产集团有限公司吸收合并内蒙古鑫昊有色金属矿业开发有限责任公司,特此通知各债权人:

请本公司债权人自本公告发布之日起45日内,持债权证明、身份证明等材料,向本公司清算组书面申报债权、登记核实;逾期未申报,视为自动放弃相关权利,特此公告。

联系人:马腾飞

联系电话:18347966777

内蒙古鑫昊有色金属矿业开发有限责任公司

2026年3月23日

罕台川库布齐生态治理项目响沙湾大桥工程环境影响评价公众参与第二次信息公开

《罕台川库布齐生态治理项目响沙湾大桥工程环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书及意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1Z7zAm4ju8GqZBMkfvgxvNA,提取码:wmrx

二、征求意见的公众范围:根据《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:张先生,联系电话:15335934587,建设单位联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗白泥井镇敖包梁村,环评单位联系人:常工,联系电话:18647993619,邮箱:cymdemail@163.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401

内蒙古鄂尔多斯市潮脑梁煤炭有限公司 2026年3月20日

鄂尔多斯市蒙通物流有限公司东胜东铁路专用线环境影响评价报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接的方式和途径:查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1ZfCMPXOSrlrzUI6UmjxYNQ?pwd=7m9s,提取码:7m9s

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为项目附近村庄的村民;公众为法人或其他组织的,可为项目附近企业或所属乡镇填写。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.公众意见表,发送至邮箱:1085764527@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反馈意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:鄂尔多斯市蒙通物流有限公司,建设单位联系电话:15149430888

鄂尔多斯市蒙通物流有限公司 2026年3月20日

辞退通知

兹有本单位员工侯文博,身份证号15092620******3014,由于该员工不服从工作安排,单位决定将该员工予以辞退处理。现再次通知:请你在2026年3月25日前到我校办理离职交接手续,移交公司财产、物品、账号等相关物资,若你逾期未办理离职交接手续,由此产生的一切法律责任由你自行承担,特此通知。呼和浩特市儒科职业培训学校2026年3月23日

通 知

鄂尔多斯市恒宁商贸有限责任公司:

本人苑雅洁于2025年发现你公司将本人列为你公司的执行董事、经理及法定代表人。本人与你公司无任何工作关系,且从未接触过你公司和相关人员,不知你公司因何缘由在未经本人同意的情况下并通过何种方式获得本人身份信息将本人列为上述职务,该行为严重侵害了本人的合法权益。现通知你公司立即停止上述侵害行为,将本人从你公司职务中删除并到东胜区行政审批和政务服务局进行变更登记,否则我将依法追究你公司的法律责任,特此通知。

通知人:苑雅洁,2026年2月23日

遗失声明

●本人郭桂芳于2025年9月20日在银行办理业务期间由于不慎遗失身份证(证号620503197809106O4X),他人使用若产生法律责任本人概不负责

●内蒙古源腾建设工程有限公司(统一信用代码:91150100MA0PT99F2M)遗失内蒙古源腾建设工程有限公司拦沙坝三十三标段农牧民工工资专用账户专用章一枚,声明作废

●内蒙古纳真电子商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MAD6NCWR9R)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古微五八科技有限公司遗失合同章(编号15060210024741)一枚,声明作废●鄂尔多斯市聚荣建筑有限公司遗失公章(编号1527010123846)一枚,声明作废●玉泉区悦榕智胜百货超市(代码92150104MACWN97G3D)遗失公章一枚,声明作废●达拉特旗青山对联年画玩具礼品批发城二分店(代码92150621MA0NC4PR4N)遗失财务章一枚,声明作废

●本人袁文斌,身份证号码152632198804025418,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲7号楼一单元1302室购房增值税普通发票1张,票号01638000,金额1039141元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废●青山区真珠美学化妆品店(个体工商户)的公章(编号1502041009515 6).财务专用章(编号1502041009515 7)遗失,声明作废●内蒙古睿德人力资源有限公司(统一信用代码91150104MAE7TCFD1F)遗失合同章一枚,声明作废●内蒙古富安恒泰物联网科技有限公司遗失道路运输经营许可证,证号150108002253,声明作废●内蒙古璟峰商贸有限公司,统一代码91150902MACP8T0X47,法人章丢失,法定代表人:范金龙,声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区启季建筑劳务分包有限公司(统一代码91150602MADTK1A7XM)遗失公章,声明作废●内蒙古医如乐蒙医药研究院遗失民办非企业单位登记证书副本,统一社会信用代码52150000747918047M,声明作废●霍林郭勒阿迪达斯授权经销店遗失银行开户许可证,核准号:J1992000100601,账号:06090494902000923 91,开户银行:中国工商银行股份有限公司霍林郭勒支行,声明作废●内蒙古城居美宅房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91150102MA13UF9A5C)遗失公章.财务章.合同专用章.发票专用章各一枚,声明作废

●母亲:于晓辉;父亲:耿亮,儿子:耿一凡于2019年12月7日09时08分出生,现其《出生医学证明》(编号T150163569)丢失,特声明作废●李俊峰遗失警官证,警号011639,声明作废●父亲:张波洲,母亲:张洪波,遗失其女张涵出生医学证明,2001年7月8日出生,编号B150079072,现声明作废●薛景铭(父亲:薛魁;母亲:刘月婷)遗失出生医学证明,出生证编号T150091996,声明作废●巴彦淖尔市昊宸贸易有限公司遗失车辆:蒙L80916(黄)道路运输证,证号150824056475,声明作废●赤峰市松山区潭泽学校《民办非企业单位登记证书》副本遗失,代码:52150404594626114O,民证字第SS010088号,声明作废●庞芸不慎遗失导游证(IC),导游证号EB82943Z,现声明作废●内蒙古鸿凯达物流服务有限公司遗失蒙BB1881的道路运输证,证号150203178931,声明作废●李海军遗失内蒙古滨海投资股份有限公司开具的铁木真小区19号楼1单元503号购房收据2张,票号0003246,金额90906;票号0002240,金额37407,声明作废●内蒙古环牧再生资源有限公司(统一社会信用代码:81150121MCC4174189)遗失工会法人资格证书正副本及相关批复材料,声明作废●呼和浩特市玉泉区优品购百货超市遗失食品经营许可证副本,编号JY11501040646878,声明作废