

65岁的惠大爷在单杠上练引体向上时发生意外，导致高位截瘫；90岁的老人在爬山时摔倒头部受伤，10天后因出血不止身亡……昨天，现代快报记者从无锡几家医院了解到，老年人不服老，超负荷锻炼，频频引发悲剧事件。医生提醒，60岁以上老人比较适合的运动项目是散步和舒展类运动。“可以快走，但是不要慢跑。力量型运动，像单杠、双杠不适合老人。”
现代快报记者 陆媛

65岁大爷练单杠 “引体向上”用力太猛高位截瘫

医生提醒，老年人要服老，锻炼千万不要超负荷

六旬大爷练单杠练出了事

前不久，家住无锡新区的惠大爷像往常一样，在家附近的单杠上练引体向上，做了几个动作后突然觉得左手发软，握不住单杠。惠大爷下了单杠，休息了一会后慢慢走回家，但到家后却感到左侧身体麻木。家人将他送到医院，起初被诊断为脑中风，可住院治疗病情不见好转反而加重，以至四肢无力，双腿已无法行走。

转院至另一家大医院后，影像检查发现异常，医生诊断为硬脊膜外肿瘤晚期，考虑到老人的身体状况，建议放弃手术治疗。家人不放弃，又将老人送至苏州附一

医院请专家会诊，结果确认为椎体硬脊膜外血肿，需要立即手术。于是，老人回到无锡三院住院手术。

三院神经外科主任医师陈革告诉现代快报记者，老人入院时呼吸困难，脖子以下已经不能动弹。因为老人血管柔韧性变差，内脏器官止血功能不好，所以虽然手术清除了血肿，但还是导致了高位截瘫。“患者从发病到手术经过了两个月，如果在3天内手术，后果不会这么严重。”陈革说，经过一段时间康复，在近日的随访中了解到，如今他出行要坐轮椅，生活不能自理，大小便失禁。

九旬老人爬山滑倒不幸身亡

“老年人锻炼身体一定要用科学的方法，不能不服老，运动强度要在年龄和生理允许范围内。”陈革说，像惠大爷这样造成严重后果的并非个例。

近日，一名90岁的老人在爬山时不慎滑倒，头部着地时受了外伤，“送到医院时神志清楚，还能说话。但后来出血越来越多，昏迷不醒，各种并发症使病情迅速恶化，十天后不治身亡。”他提醒，老年人内脏系统衰竭，看似一个

小小的意外伤害可能造成极其严重的后果。

昨天出院的王大爷也是因为锻炼身体出的事，王大爷今年77岁，原本自认为身体不错的他，在春节前运动时不慎从1米多高的地方失足摔下，造成锁骨和4根肋骨骨折。送到医院时鼻孔流血、神志不清，医生检查发现老人有糖尿病等基础疾病，经过全力抢救虽然挽回了性命，但需要卧床，生活不能自理。



漫画 雷小露

提醒

老人怎样运动最科学?

现代快报记者从无锡市中医院了解到，不适当运动对老年患者造成的伤害并不少见。68岁的张阿姨几乎每天早上到公园，在半山腰打上一套太极拳也是每天的功课。然而，近日她感到膝关节疼痛难忍到中医院就诊，医生告诉她这是因为长期爬山、打太极引起了膝关节损伤。有的患者因为跑步导致脚跟腱发炎；还有人打羽毛球造成膝关节交叉韧带断裂，不得不手术治疗。

以散步和舒展类运动为主

中医院关节骨科副主任徐兵认为，60岁以上老人普遍适合的运动项目是散步和舒展类运动。“可以快走，但是不要慢跑。力量型运动，像单杠、双杠不适合老人。”徐兵提醒，不少老人热衷的

广场舞因为是跳跃性运动，每天运动时间不宜超过1小时。此外，50岁以上的更年期女性因为体内激素变化，骨量丢失，应避免爬山、爬楼梯、打太极拳等屈膝半蹲姿势的运动。

运动一次后休息两三天

徐兵建议，体育锻炼要根据每个人的身体情况，讲究适当运动，以锻炼后精神饱满、不感到疲劳为标准。为了避免运动过量带来过度疲劳，人们在运动时要循序渐进、量力而行，比如一周运动2—3次，

运动一次，休息两三天，根据个人年龄和身体状况选择运动项目。十天半月不运动之后突然运动，也容易运动过量，造成过度疲劳。如果运动后感到不适，要及时咨询健身教练，或者找运动医学科医生诊治。

太阳出来后运动最合理

此外，运动时间也很重要，不少老人在清晨运动，对身体有害无益。医生的建议时间段在上午太阳

出来后，和下午1—5点为宜。晚饭后至少要休息半小时以上才可以运动，否则会影响消化系统。

这位大爷不服老，但运动要悠着点

这位大爷见义勇为，但要注意安全

前天上午，在镇江市如江南小区6号住宅楼地下车库，一名男子躲在墙角形迹可疑，物业公司一名女工作人员准备到地面求助时，遇到了年过七旬的业主尤开明，尤开明了解情况后来到车库质问男子在干什么，男子发现自己被揭穿便想逃走，尤开明上前阻拦被男子推倒在地。就在男子发动摩托车准备逃跑的瞬间，尤开明飞身把他从车上撞了下来，男子弃车逃走。现代快报记者了解到，随后赶来的民警在摩托车里找到了盗窃工具。

通讯员 彭钦 现代快报记者 林清智

七旬大爷见义勇为，将小偷撞下摩托车

镇江这位老人说，要不是年龄大了腿脚不麻利，肯定能抓住他



尤开明就在这个位置将偷车贼撞倒 现代快报记者 林清智 摄

车库里躲着个奇怪的人

昨天下午，现代快报记者来到事发现场，找到了尤开明和目击者余女士。余女士是小区物业工作人员，回忆事发经过时她还有余悸。

事发时9点左右，余女士来到6号楼地下二层例行巡查时，看见门后躲着一名男子，穿着绿色冲锋衣、年纪在30岁左右，身体贴着墙壁，不知道在干什么。

“我当时就觉得这个人鬼鬼祟祟的，肯定有问题，但是我一个人心里有点害怕。”余女士赶紧跑到地面找人求助，正巧在负一层碰到了查看自家电动车的老人尤开明，他听明余女士的来意后，二话不说来到了车库，此时那名男子还在那里，尤开明问他在干什么，男子谎

称是在小便。余女士又问他是不是小区业主，他支支吾吾回答不出来，后来又谎称是来小区找朋友，但说不出朋友住在哪里，最后他干脆扶着身旁的一辆摩托车，想要骑车离开。尤开明将他拦住，并指出这辆摩托车连牌照都没有。

“我好像之前见过你几次了。”尤开明发现这名男子有些面熟。原来，该男子此前曾数次在小区现身，正月初五，尤开明一辆刚买一星期的电动车失窃，那天他还和这名男子打了个照面。

大爷飞身将偷车贼撞倒

余女士怀疑这名男子是小偷，遂打电话通知所有保安前来支援。她刚打完电话，这名小伙就撒腿想跑。尤开明想拽住他却推倒在地

地，小伙经楼梯通过负一层到达地面，余女士紧跟在后。

“没想到他到一楼门厅时杀了个回马枪，跑回了负二层，后来我们才发现，他是回来取他的摩托车的，他应该是知道地面肯定有保安在等他，所以回去打算骑摩托车从地下通道逃跑。”余女士也跟着追了回来。男子回到原地时，尤开明还守在摩托车旁，尤开明看到他回来再次拽住了他，男子振臂甩开尤开明骑上了车。

再次倒地的尤开明眼看男子要发动摩托车逃走，奋不顾身冲上前去，从侧面将男子连人带车一起撞倒，两人同时倒地，不同程度受伤，但这名男子不顾疼痛站起来就飞奔而逃，尤开明却没能立马站起来追赶。

见义勇为别忘安全

昨天谈起此事时，72岁的尤开明不无遗憾地说，“当时我是没有办法想了，情急之下才用身体去撞他，老了腿脚不麻利，要不然肯定能将他抓住。”现代快报记者了解到，尤开明患有高血压、脑梗等疾病，身体不太好的他因为这次勇敢的举动，令小区门卫室的保安都对他刮目相看。需要提醒大家的是，见义勇为必须点赞，但同时也要注意自身安全。

当天赶到的四牌楼派出所民警，在男子留下的摩托车座位下，找到了盗车用的各种工具，目前，民警正在对此事展开调查。