

# 浙江老年报



幸福养老  
浙里更好

浙江日报报业集团  
ZHEJIANG DAILY NEWS GROUP

2023年9月  
星期五 癸卯年七月十七

1

国内刊号: CN33-0097  
邮发代号: 31-56 第2203期

地址: 杭州市体育场路178号  
邮箱: zjlnbxw@126.com

本报热线: 85310998

## 浙里养

周刊

WEEKLY

## 运动重塑生活

本报记者 戴虹红

杭州亚运会进入倒计时,“运动”“健身”“锻炼”成为热词。《2022国民健身趋势报告》显示,60岁以上的健身人群更喜爱户外健身,53.6%的老年人认为体育健身有积极作用,68.5%的老年健身者曾得到科学健身指导。“退休了去运动”,老年人已成为锻炼大军的银发风景线,运动重塑了他们的晚年生活。

在浙江,各类体育场馆、室外广场,都能看见老当益壮的运动身影。本报发起“老年运动更健康”问卷,调查显示,七成老年人每天都会参加不同形式的体育锻炼。

的确,运动面前没有年龄差别,拼搏背后没有老幼之分。对参加竞技体育的专业运动员来说,有“正当时”与“已退役”的区别,但对大众而言,运动是一辈子的事。几乎所有受访者认为,运动让他们在退休后收获了健康、结交了新友,让自己的心情更愉悦、精神世界更丰盈。

老年人运动需要注意些什么?如何选择适合自己的项目?怎样能让健康饮食、规律运动的效果能实现“1+1>2”?我们采访医生和健身专家,希望为老年朋友的身心健康再助一把力。

诚如一位“运动医哥”所言:不论五十知天命,还是六十耳顺之年,任何年龄开始运动都为时不晚。

详见

【浙里养周刊】  
第2-8版