



本报记者 林乐雨

杭州亚运会进入倒计时,无数浙江人被这场盛会点燃了运动热情。向来重视锻炼的老年朋友自然不遑多让。各类体育场馆、室外广场都能看见他们运动的身影。

老年人一般多久运动一次?他们坚持锻炼的初心和动力是什么?哪一款亚运项目最受老人青睐?他们又从体育锻炼中收获了什么?近日,本报发起“老年运动更健康”问卷调查。

共有316位60岁以上受访者填写问卷,其中60-79岁老人占85%。调查结果显示,体育锻炼是多数受访者每天的必修课。运动让他们收获健康同时,也结识了新朋友,让精神更愉悦。

睡眠更香 朋友更多 七成老年人坚持每天锻炼

七成受访者每天运动

本次调查很直观地反映出老年人对运动的热爱。70%受访者表示,每天都会参加体育锻炼,还有21%受访者至少每周会锻炼一次。跑步和骑行是最受欢迎的运动方式,分别占比43%和36%。此外,游泳、乒乓球也是老年人经常开展的体育项目。

74岁的葛爷爷每天都会坚持走路、慢跑、打太极,每隔半个月还会去游泳、打乒乓球。低强度的运动每天做,强度较高的定期做。葛爷爷的运动时间表也是多数老人的选择。

“我的跑步方式不同于竞赛项目,更多的是低强度慢跑。”65岁的徐大伯说,慢跑能够锻炼心肺功能,增强肌肉力量和耐力。

“老年人慢跑时间不宜过长,一般建议不超过30分钟,感觉疲惫时要及时休息调整,补充水分。”有着10多年慢跑经验的赵叔叔点出运动诀窍。

骑行在老年人看来十分潇洒。约上三两好友,一辆自行车、一壶水、一部相机,来一场说走就走的骑行,好不惬意。

“安吉竹海、桐庐古村落、千岛湖绿道都是绝佳的骑行点。”63岁的金阿姨如此分享自己的骑行攻略。

“我体力不如别人好,吃不消长途远行,就喜欢骑着车在家门口转悠。”73岁的孙伯伯认为,老年人运动要量力而行。

亚运风升级运动体验

调查显示,超过一半受访者年轻时就热爱体育锻炼,41%的受访老人退休后开始逐渐养成定期运动的习惯。

“运动是一件容易让人上瘾的事。”65岁的胡大伯年轻时就是一位游泳健将。退休后,他坚持每天到游泳馆打卡,一天至少游上1小时。他说,游泳已经成为习惯,就像吃饭睡觉一样平常。

73岁的李阿姨退休后在老伴影响下,开始尝试体育锻炼。她认为,运动是一个循序渐进、慢慢收获的过程。刚开始锻炼时总会遇到各种困难,但只要坚持下去,熬过新手期就会收获满满。

胡大伯表示,杭州亚运会带动了浙江体育运动软硬件升级。完备的设施、亲民的价格、贴心的服务给老年人带来更好的运动体验。家门口就是游泳馆,老年人凭证件8元就能游泳。

运动让老人收获满满

老年人热衷锻炼,体育运动究竟给大家带来了哪些好处?77%的受访者说,运动让身体更健康;66%的老年人表示,运动让精神更愉悦;47%的人说,体育锻炼让自己收获了新朋友,家庭更和睦。

退休10年,温州的高阿姨每天都坚持锻炼。她说,运动让自己的饭量更好,睡眠更香,精神头更足。

69岁的周大伯每年都要参加各种老年体育赛事,收获不少奖项。荣誉感和自豪感带给这位年近七旬的老人很大的精神满足。

78岁的高爷爷擅长围棋、象棋,孙子在他的影响下也爱上下棋。每个周末,祖孙两人都要“杀”上几局。

爱骑行的丁伯伯每周会整理旅途照片和骑友分享。爱打乒乓球的徐大叔和球友们常常切磋球技。

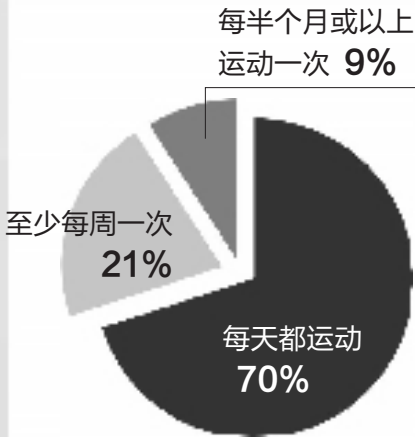
.....

因运动健康、因运动快乐的退休生活让不少老年人由衷地感受到幸福满满。

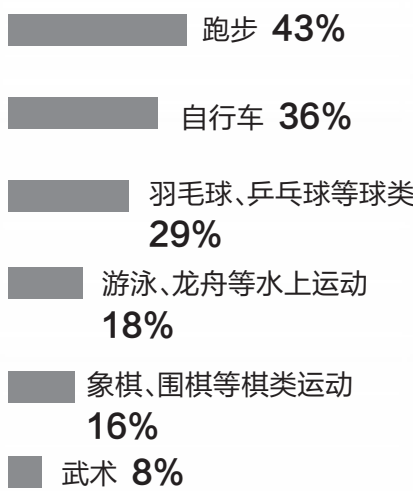
老年运动更健康



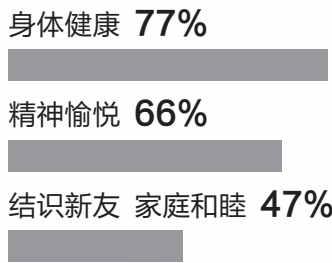
您多久运动一次



亚运会适老项目您平时会参与哪些(多选题)



坚持运动让您收获了什么(多选题)



制图 丁艳枫