

终生锻炼 形式多样 这份健康运动指南请收好

慎选空腹锻炼 装备注意细节

“合理的运动对心血管、呼吸、消化系统和肌肉骨骼都有好处,还可以延缓衰老。”沈炜亮说,健身运动可以带来很多好处。从生理上说,参加健身活动有利于人体骨骼强健,维持和改善肌肉力量,增强心肺功能,提高血液循环系统、呼吸系统、消化系统功能,增强机体适应能力。运动可以维护健康,预防疾病发生,保持良好身体状态,更好地工作、生活。

关于“早饭后锻炼还是空腹锻炼”的争论,已经持续很长时间。支持前者的观点认为,锻炼前进食能升高血糖,给身体提供足够“燃料”,从而提高耐力,预防运动疲劳和头晕。支持后者的观点认为,空腹锻炼有助燃烧更多脂肪,更好地控制血糖水平,并降低心血管疾病风险。

沈炜亮说,空腹锻炼视具体情况而定,一般情况下都比较安全,人体储存的能量足以保证90分钟至两个小时的运动。但如果不吃东西运动会让人感到不适,可以适当吃些东西再锻炼。肠胃功能差、易低血糖、60岁以上人群、糖尿病患者、心脏病患者则不宜空腹运动。

对老年人来说,可以在早晨起床后1个小时选择一些缓和的活动,像散步、快走、太极拳、舞剑等活动。但要先吃点食物补充水分后再进行锻炼,时间控制在30-45分钟,这样相对比较安全。

老年人不需要特别专业或者昂贵的运动装备,可以以舒适、醒目为主。舒适利于运动,醒目增加辨识度。

鞋子要选择软硬合适的运动鞋,因为太软的鞋子没有足够的支撑,也无法提供很好的弹力缓冲。袜子选择透气的,要是运动时产生大量的汗无法排出,容易产生脚气。另外,提醒一些女性朋友,运动时不要穿丝制的袜子,容易打滑,一旦发生意外就很危险。



保证循序渐进 中等强度即可

沈炜亮提醒,运动时一定要遵循“三部曲”:准备运动、正式运动、整理运动。

运动前一定要充分热身。中老年人关节比较僵硬,各个器官活跃速度较慢,若没有充分热身,轻则发生一些不适,重则会造成足底筋膜炎、肌肉损伤、关节损伤、心脑血管疾病等危害。

老年人反应相对较慢,协调能力不如年轻时,选的运动项目以简单为主,跑步、跳绳、踢毽子、游泳都可以,不要让自己气喘吁吁,心率不超过140次/分钟。

运动频次保持每周4-5次,每次20-40分钟。在这些基础项目后,我们再去解决“力量”和“稳定”这两个问题,可以把这些项目增加上去:墙壁俯卧撑、站姿提踵、半蹲等等。

整体运动节奏要循序渐进,在有一定运动负荷适应之后,慢慢增加,切勿操之过急。一旦有不舒服或者疼痛,要马上停止。

此外,在运动中,最好加上平衡训练和力量训练。平衡训练可先从打太极拳、单腿站立、跨障碍物练习(比如不同高度的门槛)开始。随着平衡能力不断提高,可以增加训练难度,比如在柔软表面行走(如泡沫床垫),或在行驶的车辆上保持平衡(如公共汽车),

或者减少其他感官输入(如闭眼站立),或者在保持平衡同时进行分散注意力的活动(如进行聊天、猜谜语等活动)。平衡训练需要每天坚持,每次训练1-2组,每组包含上述多种不同的训练方式。

老年人在做力量训练时,可用自身体重作为阻力进行训练,如先从高一点的椅子上快速站起来,随着动作不断熟练,可以逐渐降低椅子高度。这种方式多被推荐在病房、家庭或养老院中使用。

要达到合适的运动强度,可以用目标心率来衡量:用220减去个人年龄,然后再乘以0.6,得出的心率,即为运动效果达到中高强度的心率,这个时候运动效益比较好。每个人基础心率不一样,有时可以把心率每分钟增加30-40次,以达到中高强度的一个标准。当活动到身体微微出汗,有点喘,但还能完整说一句话时,说明运动强度可以了。

运动结束后不要立刻去做其他事情,先休息一下,做一些整理运动,让肌肉慢慢放松下来,以免隔天产生酸胀。不宜马上洗澡,尤其是用热水洗澡,以防血液大量滞留在四肢与肌肉,而形成大脑与心脏的相对供血不足。可以补充一些电解质水,补充矿物质,比如在水里加上柠檬片、食盐和糖即可。



本报记者 徐小翔

说来也许你不信,老年人才真是运动的主力军。

《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。

“沈医生,是不是年纪太大就不能运动了?”有34万抖音粉丝的“运动医哥”、浙大二院骨科主任医师沈炜亮常常被问及这样的话题。他认为,运动是一辈子的事情,不论五十知天命,还是六十耳顺之年,任何年龄开始运动都不晚。

