

唱歌练字 擦窗拖地 “小动作”包含“大养生”

协调机体功能 延缓大脑衰老

运动对老年人的执行功能存在影响。所谓执行功能是指个体协调多个认知加工过程,以达成目标的大脑高级功能。在实现一个特定目标时,大脑可以确定目标优先级,灵活地优化多个涉及任务的加工过程,简单来说,就是问题解决能力。执行功能描述了认知能力或可控制、调节其他能力和行为的大脑过程,如注意力、记忆和运动技能。这是相对复杂的一个过程。

研究发现,运动对执行功能的保持、促进有正相关作用。老年人的身体机能会下降,同时,认知功能也可能会有所下降,而执行功能是其中比较核心的一个功能。通过运动,不仅能让身体得到锻炼,对认知功能也是一个训练,可以减缓衰退。

对于老年人来说,可以选择运动量不是很大,对身体基础要求不是特别高,但是相对偏复杂一些的项目,比如说八段锦、太极拳就比跑步、游泳会更加适合一些。

其次,运动对人体的神经递质,特别是大脑的神经递质有利。运动可以增加大脑当中的多巴胺、去甲肾上腺素,这些神经递质和快乐有关。这也是为什么运动以后会让人产生愉悦感,排解掉一些焦虑、抑郁情绪。

另外,长期坚持运动,可以促进大脑中海马体的功能。海马体又名海马回、海马区、大脑海马,主要负责短时记忆的存储转换和定向等功能,和情绪也息息相关。运动对海马体在将短时记忆进行巩固进而转换成长时记忆中起着重要的作用,这对老年人来说特别有意义。

运动还可以促进机体平衡能力,其中有一种叫共济平衡能力。老年人随着大脑衰退,共济能力会有所下降,出现动作不协调等现象,而通过运动不断重复,可以尽量长久地保持平衡能力。



图据视觉中国

唱歌练字做家务 这些也属于锻炼

在肯定运动对老年人心理健康是有正向、促进作用的同时,陈斌华提醒,老年人的运动不应该一味追求量,而是要选择适合自己的、自己喜欢的、可以坚持的项目。“有些看似运动量不大的活动,其实于身心都有益处。”

比如唱歌,能冲开人体横膈膜,这种有节奏的内部循环按摩,是任何一项运动都代替不了的。

唱偏低音的歌曲,可以使血压安定;唱快节奏的歌曲可以使身心愉悦;而唱拉长音的歌曲可以消除压力,对身心健康有利。大声歌唱,还对强迫症、抑郁症有辅助治疗作用。

同时,唱歌能训练神经通路,患有肺气肿的病人在接受唱歌训练后,呼吸也有所改善。唱歌也对增强呼吸功能有益,唱歌与练声均能扩大肺活量,提高呼吸功能。

唱歌还是一项全身运动,可以锻炼全身肌肉,起到减肥的作用。60公斤体重的人唱歌时热能消耗率为2千卡/分钟,唱两小时可消耗240千卡。唱一首歌如跑100米,这对于想减肥但又不喜欢运动的人来说,实在是利好。

现在,许多老年人重新拾起毛笔,开始学习创作书画。

其实,练书法和练气功有相似之处:写毛笔字必须精神集中,意气并用,这很像练气功的“调神”。写字过程中,必须姿势端正,身直头正,臂开足稳,密指执笔,掌虚腕平,这又像在“调身”。

练习书法时,要求呼吸自如、深长而均匀,不要屏气或有意识抑制呼吸,促进心肺功能的调节,这就是“调息”。坚持每天练字,潜心研习,积以时日,自然会促进身心健康、长寿延年。

此外,擦窗、拖地等看似简单、枯燥的家务劳动,其实也能起到不错的运动效果。比如洗碗时,可以踮起脚尖、再放下,也可以减慢放下速度或者让后脚跟不落到地上,这样可以提升脚部肌肉力量,提高平衡能力,还能够预防跌倒。也可以一只脚踮起脚尖,随后放下,在洗碗的时候反复,不但能够锻炼小腿肌肉,还能够锻炼身体平衡能力以及手脚的协调性。

拖地时,不少人习惯弯着腰拖地,这样做会对腰肌和腰椎产生不良影响,但如果一只脚往前迈一步,同时手尽量往前伸出,不但扩大拖地范围,还能锻炼肩关节和身体的柔韧度,锻炼干活两不误。



本报记者 戴虹红

“运动对老年人心理方面的好处主要是两个,一是调整情绪,二是提高认知能力。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神科大科主任陈斌华十分肯定和鼓励老年人参加适合自己的运动。而且,平时生活中的一些“小动作”其实就包含了“大养生”的理念。



图据视觉中国

