

# 出行不疲惫 动动更舒心

## 场景一： 外出游玩 踏青寻健两相宜

春节假期,天气晴好时,与家人朋友一同外出游玩,亲近自然,是绝佳的选择。可以将观光游览与轻度徒步锻炼巧妙结合。

线路设计原则:选择地势平缓、步道完善、风景宜人的公园、湖畔或浅山景区。避免台阶过多、湿滑陡峭的路径。建议规划环线,避免原路返回的枯燥,总时长建议控制在1-1.5小时,中间可设置休息点。

### 推荐结合方案:

“漫步赏景式”:例如杭州西湖白堤-孤山环线、宁波东钱湖环湖步道等平坦路段,进行匀速健步走。关键是姿势要正确:抬头挺胸,双臂自然摆动,步幅适中。每行走15-20分钟,可稍作停留。

“探访古迹式”:在游览古镇、文化街区时,有意识地将行走速度放慢放缓,融入“间歇走”模式。快走5分钟(达到微微气喘但仍能交谈的程度),接着慢走或驻足观赏3分钟。这种变速走能更好地锻炼心肺功能。

**安全贴士:**穿着防滑鞋,携带温水;利用登山杖可增加行走稳定性;结伴而行,量力而行,以身心舒畅、不觉过度劳累为准。

## 场景二： 居家团圆 阖家同乐享天伦

家是春节活动的主场,与孙辈相聚,正是进行趣味运动游戏、增进感情的好时机。

运动游戏设计原则:以安全、互动、趣味为主,动作温和,避免跑跳冲击。

### 推荐家庭运动游戏:

“气球不落地”:祖孙相对站立(或祖辈坐稳在椅子上),轻轻拍打气球,使其不落地。这个游戏能锻炼眼手协调、反应速度和肩肘活动度。

“活力模仿”:由孙辈模仿小动物(如企鹅摇摆走、大鹏展翅),祖辈进行模仿。或者祖辈做出一些简单的康复动作,如“骏马奔腾”动感操的分解动作——坐姿或扶椅站立,交替向后勾脚踢臀(模拟马儿后踢),或交替向前抬膝(模拟高抬腿),让孙辈跟着学。

“柔软隧道”:祖辈坐在垫子一端,双腿伸直并稍分开,形成一个“隧道”。孙辈将软球或毛绒玩具从“隧道”一端滚到另一端,或进行曲线滚球。祖辈可配合进行体前屈或侧身拾物,温柔地拉伸腰背。

**安全贴士:**清理活动区域,确保地面干燥无杂物;祖辈动作幅度以舒适为度,避免突然弯腰或扭转;游戏时间每次15-20分钟为宜,穿插休息。



图据AI生成

## 场景三： 蓄力新年 习惯养成正当时

春节也是辞旧迎新的节点,对于希望在新年建立规律运动习惯的老年朋友,假期正是理想的“启动期”和“准备期”。推荐新春基础健身动作(每日可选2-3个,每个动作重复8-12次为一组,完成1-2组):

“一马平川”平衡练习(进阶版):扶稳椅背,尝试单腿站立,另一腿做前后轻微摆动,像钟摆一样。进一步提升动态平衡能力。

### “骏马奔腾”动感操(坐姿版):

第一节:挽缰振臂——坐直,双手虚握拳如挽缰绳,交替向前上方推出,配合呼吸(推出呼气,收回吸气),活动肩臂。

第二节:踏蹬伸腿——坐直,双腿交替向前伸直,勾脚尖,感受大腿发力,模拟踩马蹬动作。

第三节:稳坐如山——双手交叉放于肩,进行缓慢的躯干左右旋转,锻炼核心。

“春风拂柳”柔韧练习:站立扶椅,轻轻做颈部侧屈、躯干侧弯,像柳枝随风摆动,拉伸身体侧链。

“步步高升”力量练习:面对稳固楼梯或使用低踏板,进行缓慢的上下踏阶练习,增强下肢力量。务必扶好扶手,注意力集中。

本报记者 徐小翔  
通讯员 杨陶玉

在享受美味佳肴与欢声笑语之余,如何让健康与喜庆同行?特别是对老年朋友而言,保持适度的身体活动,不仅能增添节日活力,更是为新一年的健康体魄打下坚实基础。我们邀请浙江省人民医院康复医学科副主任医师叶青围绕几个典型场景,为您提供一套安全、有趣、有效的运动方案,让健康成为这个春节最珍贵的“年礼”。



万马奔腾  
健康启程