

学者建议:老年人每周至少运动150分钟

快走、慢跑的同时,适量的无氧运动也重要

本报记者 毛锦怡

“懒不是病,却能懒出命”,缺乏运动会造成全身各种各样的疾病问题。日前,在宁波举行的第三届“运动与健康”国际论坛上,来自中国、英国、新西兰、美国等国家和地区的8位运动科学、运动康复学专家分享了在各自研究领域的最新研究。其中就有涉及到老年人该如何运动以及保持怎样运动量的成果分享。

快走能增强心肺功能

美国运动科学院院士、美国佐治亚南方大学健康与运动科学系教授李立表示,美国运动医学会对老年人运动量的建议是,每周从事3次45分钟的快走(强度以出汗为宜),再加2次30分钟左右的力量训练。“如果运动量在此基础上增加一倍,会有更好的健康效果;运动量若增加两倍,可能就过度了。

“其实,不仅在美国,快走运动凭借其方便、易操作等特点,在我国也格外受欢迎。2014年,国家健身活动

保持每周定量的运动延年益寿

论坛中,还鼓励全球老人“每人每周锻炼保持在150分钟左右”。世界卫生组织也曾提出,老年人每周应进行至少150分钟的中等强度的有氧运动或者75分钟的高强度有氧运动。中等强度锻炼包括骑车、快走等,高强度锻炼包括跑步等。

适量的力量训练也重要

论坛中,不少专家、学者还多次强调,老年人在开展有氧运动的同时,适量的力量训练也是有必要的。薛亮解释道,随着年龄的增加,身体机能、新陈代谢都会降低,肌肉萎缩也会随之而来,加入适量的力量训练,可以让肌纤维再次充满活力。不过,薛亮也提醒道,老年人不适宜大重量训练,应该以小重量多

现状调查显示,该运动荣升最受欢迎运动项目榜首。”浙江体育科学研究所全民健身(体育产业)研究中心主任薛亮继而解释:“长期坚持快走,并有一定的运动强度作保证,能够增强心肺功能,使心脏收缩时血液输出量增加、降低血压和血脂等。长期坚持还能加快人体新陈代谢,利于体内毒素排出并有效缓解身体机能老化。有利于预防和辅助治疗心脑血管疾病、癌

据数据显示,经常锻炼,也就是一周锻炼超过三次的人,身体素质更好,与完全不锻炼的人相比,经常锻炼者在研究期间早死的几率少35%;只在周末锻炼一两次,但总锻炼时间达标的人,早死几率低30%。

如何保证每周至少150分钟的运

次数为主。

还要注意的,在进行力量训练的时候要注意动作要慢,做好控制收缩,动作越慢,肌肉工作量就越大,同时神经末梢也能得到足够的训练,长期坚持对老年痴呆和身体僵硬都会有一定的改善。

此外,薛亮还推荐了徒手进行的力量训练,比如握拳提踵,可以对上



症等非传染性慢性疾病,延缓人体衰老进程,提高中老年人生活质量。”

另外,行走时把手摆起来,然后大步走,全身的肌肉都会紧张起来,这样还助于增强身体的协调能力和肌肉力量。

动量?薛亮表示:“讲究累积、分段训练,忌‘三天打鱼两天晒网’或一次性完成半周或一周的运动量。”另外,刚开始锻炼的老人,不妨逐渐增加运动量,每周参加锻炼至少3次,每次不要超过20分钟,以后可逐步增加锻炼次数以及每次锻炼时间。”

下肢的肌肉进行训练,建议一次50个,一天练4组。有锻炼习惯的人群,可以适量增加次数。有一定训练基础的老年人,还可以借助一些安全易操作的小器械进行改善型锻炼,比如抗阻力量训练带、哑铃都是不错的选择。另外,全民健身指南还要求老年人每天要开展柔韧性训练,空闲时间,运动前后要多做拉伸运动。

健康小贴士

当个聪明的健身者: 锻炼是个技术活 预防伤病有门道

近年来,人们健身意识逐渐增强,我国经常参加体育锻炼的人数持续增多,据预测,2030年将达到5.3亿人。“与其上医院,不如去锻炼,将防治疾病的关口前移”成为越来越多人的选择。不过,对于庞大的健身人群,如何科学锻炼、适度锻炼,里面的门道可不少。

很多人热衷跑马拉松、骑行、练平板支撑,每天在健身软件上“打卡”。如果没有科学健身知识的支撑,很可能造成直接或潜在的伤病。笔者咨询了国内某知名体育医院运动医学科副主任李全意,他举例说:“热身活动怎么做、运动后应该拉伸哪些肌肉、做特殊动作如何预防损伤,这些没搞清楚,都会增加受伤的风险。”

运动出现不适后,很多健身者往往“贴个膏药养养”。有一位健美操爱好者膝盖肿了,休养了几个月都不见效,后来找到运动队队医,在髌骨的着力点贴上运动胶布才缓解了疼痛。目前,最常见的运动损伤包括踝关节扭伤、腹股沟拉伤、膝关节损伤、网球肘等。李全意提醒,每次锻炼前要温和热身,增加肌肉的血流量,让身体更灵活。而预防过量运动的办法,就是“当你感到疲惫时要及时停下来”,因为肌肉疲劳会丧失所有的保护机制。运动时一旦感到疼痛,决不能硬撑,必须马上看医生,接受专业诊治和康复训练。

据介绍,当下由健身专家或专业医师出具运动处方成为新潮流。在日本,健身者按照有针对性的运动处方进行锻炼,每隔一段时间都要进行一次测试,以排除潜在的运动风险,达到更好的健身效果。但目前在我国,开设运动处方还处于起步阶段,如何整合体育系统和医疗系统的资源,用专业化、科学化的方式为百姓健身提供可持续支撑,仍有不少需要改进之处。

李全意表示,锻炼对健康有积极作用,但制订运动方案是个性化的,运动效果也因人而异。打个比方:医生是“保底线”,根据个人的身体状况和承受力把控运动量,预防伤病;体育则是“提上线”,教给人们健身方法,丰富锻炼形式。

(通讯员 郑 轶)

运|动|百|科

听健身达人和你——

每天户外慢跑或健身挥汗,孰优孰劣?

本报记者 王品燚

随着天气转冷,很多室外慢跑者都难耐日益下降的气温。浙江工商大学大三的学生楚珊珊是杭州下沙路跑跑团的一名成员,自上个周末起,他们的训练地点也从江堤转到了室内的健身房。但是习惯于户外慢跑的他对于健身房的设施并“不上道”,总是觉得健身房的效果不如人

意。带着这个问题,他特意请教了跑团的资深跑友王亮辉。

作为一名有着近10年健身经验的老鸟,王亮辉表示,单纯地认定哪项运动不如另一项,是有失公允的:“从我这些年的健身经验来看,一项运动的好坏还是要针对具体情况具体分析,切不可一概而论。”他表示,无论何种健身方式,目的都是为了让身体变得更加健康,只是这两者针对的具体方向不太一样。

“虽然说都是为了让身体变得更好,但是还是存在一定差异。”王亮辉告诉记者,每天两个小时的健身课程看起来效果显著,满身大汗,但是就

实际效果而言,还是慢跑产生的热量更多,能够燃烧更多脂肪,“而且关键是跑步更加能够让你全身放松,让全身的肌肉彻底动起来,心里不会

承受太大的压力,而健身房的健身设施基本只是针对某一块区域的肌肉进行锻炼。”

其次,王亮辉表示,在健身房中锻炼身体的人,有很大一部分是为了“塑形”,让身体线条变得更加协调,而且相较于路跑,会花费较多的资金:“在大学生或者刚毕业这个阶段,我更推荐他们每天坚持慢跑,因为在健身房锻炼,如果没有教练系统地进行教学,很有可能会对身体造成损伤,得不偿失。而工作已经比较稳定,且平时很少有时间去锻炼的白领来说,健身房更适合他们的日常作息。”

王亮辉表示,户外慢跑不仅上手容易,还受场地限制。“我平日里不论心情好坏都会出去跑两圈,不光身体变好了,有时候还能把坏心情给释放出去,让自己能够更加轻松。”但是王亮辉指出,在冬季,户外慢跑要注意防风防寒,不然会造成风寒感冒,还不能达到预期的锻炼效果。

