

送礼不如送健康 重阳节陪父母一起运动，恰是“最暖告白”

本报记者 梅杰 综合报道

昨日是国庆小长假的最后一天，恰逢“九九重阳节”，也是我国第7个法定“老年节”。大家怎么度过这意义非凡的一天？是给父母送上保健品之类的“重阳大礼包”，还是跟父母共叙家常享受闲暇时光？其实，重阳节自古就是人们登高祈福的日子，陪父母一起外出运动，期盼年年健康顺意，才是最真情的告白。

孤身一人在杭州工作了5年的龚先生，今年就陪父母过了一个难忘的重阳节。他老家是湖南的，往年工作忙，在重阳节这一天回不了家，都是给父母寄去一些礼品。今年龚先生趁假期跟父母一起去爬了山。“很久没看见两位老人这么开心了，记得上一回一起爬山还是七八年前，这次明显感觉父母老了、吃力了许多。”龚先生说，他已经给父母购买了一套家庭健身器材，当做今年的重阳礼物。“我以后会常回家看看，叮嘱他们日常多做运动。”

虽然重阳已过，但陪父母运动的心永远都不算晚。在这个秋高气爽的时节，适当运动还可以达到心旷神怡、健身祛病的目的。除了出游赏景、登高远眺，还有哪些运动适合老年人呢？

对于体力稍差的老人来说，可以选择散步。在马路上、公园里散步，走的时候前后甩甩双手，抖擻一下腿，对于活络筋骨、放松身体很有益处。特别是在公园等环境好的地方散步，既能锻炼身体，还能欣赏景色，一举两得。

如果想加大一点难度，可以选



择倒退走。可别小瞧这一个动作，人在倒退的时候身体往后倾，腰部的压力也顺着往后，对于有腰椎间盘突出等病状的老人来说是非常有益的，可以帮助减轻腰椎的压迫感。需要注意的是，在倒退走的过程中需要有人在旁保护，毕竟安全是第一位的。

如果对太极拳感兴趣，也是不错的选择。对防治慢性疾病有较好的效果，非常适合于老年人。打太极拳时全神贯注，注意力高度集中。眼随手动，步随身换，动作圆滑、连贯、稳健、协调，有助于延缓肌力衰退，保持和改善关节运动的灵活性。

对于身体条件尚佳的老人来说，可供选择的运动就更多。如果喜欢一个人锻炼，可以尝试慢跑，锻炼心肺能力的效果也更好。建议每次慢跑持续半小时左右，且运动前后要注

意热身和拉伸。同时，广场舞是大多数老人选择的运动方式，伴随着音乐尽情舞动身体，每一个细胞都动起来，大汗淋漓一场，是运动后的畅快。此外，球类运动更有趣，挑战性也更大，适合老年人锻炼的球类运动有健身球、乒乓球、羽毛球、网球、台球、门球和高尔夫球等，可根据个人兴趣爱好加以选择。

值得注意的是，老年人在运动时应保持均匀呼吸，采取从慢到深的呼吸方式，切忌呼吸不畅或憋气；运动时需要感觉到肌肉被拉伸，但不要抻拉过度，运动后都应放松伸展过的部位，等肌肉缓和再做伸展；锻炼要循序渐进，强度要适当，每周进行三四次较为适宜，若运动时出现头昏、胸闷、心悸，运动后食欲减退、睡眠不好，明显疲劳，说明运动量过大，需及时调整。

运|动|百|科

假期过完不要着急健身 先来一套“休息计划”

本报记者 苏哲哲

一转眼，国庆小长假就过去了，在假期里亲戚串门、朋友聚会，吃得好睡得饱，是不是感觉自己还没从假期状态中走出来，工作也没有动力呢？这时，就得从恢复日常的健身开始做起。不过在此之前，要先学会适当的休息，可以让体能恢复得更好。

由于在假期里缺乏规律的健身锻炼，身体多少会变得松懈许多，耐疲劳能力也会减弱，因此不能立即进入高强度的训练，应该让身体继续保持一段时间的“休息状态”，在期间穿插一些恢复性的锻炼。尽管这段过程中，你可能会发现自己的体脂稍稍增高、肌肉围度有所减少，但它对于身体修复受损组织、储存维生素和矿物质有着重要的作用。

在训练中，免疫系统一直处于紧绷的加班状态，一个长时间、深度的

休息可以减少运动损伤的可能，它可以很好地缓解运动损伤、帮助体能恢复。趁着长假刚刚结束，正是恢复身体状态的好时机。在这个“休息阶段”，不妨尝试一些新鲜的运动，比如打球、散步，而不是直接进健身房开始举铁，在休息的过程中，运动不要带有目的性，只是为了让自己慢慢走出假期状态，更好地投入下一阶段的工作。

一个优秀的“休息计划”应该包含：回顾自己之前的进步和不足、为下一阶段的训练制定目标、排查运动损伤并且做康复训练。比如在前3天尝试新的运动项目；不做高强度运动；每次运动不超过30分钟；3天后为新一轮的训练计划测评自己的力量水平和各方面的体能恢复情况；随后再开始增加训练量，渐渐进入正式训练，恢复

日常的运动健身习惯。

运动健身能给工作添注动力，保持规律的健身生活才能更好地工作和生活。但要谨记，科学合理的健身计划是关键，不能操之过急，有时适当的休息也是必需的。



健身小贴士

健身人群容易感冒？ 如何有效避免误区

本报综合报道

近日，在健身圈谈到最多的话题之一：“你的肌肉那么壮，为什么总是感冒？”健身初学者总以为肌肉强壮就不容易感冒，而竞技健美运动员却明白，高强度的训练下，身体的免疫力相当的脆弱，只要有一点不舒服就会容易引起肠胃不适和感冒。

为什么健身的人群容易感冒？事实上，健身本身就是一种压力，训练会使肌肉骨骼系统产生微小的损伤，也会使心血管系统、代谢、免疫系统承受额外的负担。每一次训练之后都会修复受伤的组织，甚至比原本更好，这就是所谓的超补偿。

举个例子：超马选手，在2天的时间里跑了130公里的赛事之后，工作人员对他的身体做了一次抽血检查发现他的血脂就像多重器官衰竭的患者一样肝脂数、肾功能、白血球和发炎指数都飙升。有相关人员研究专业健身选手，每一到两周的这些选手会有6-17%的人发生感冒、发烧和拉肚子。事实证明，过多的压力会降低免疫系统，有调整的训练才会让身材受益。

那么，如何健身不会感冒呢？第一，进行周期化训练。不要每一次训练都那么的拼命，运动量跟感冒频率是呈现出一个U型曲线，完全不运动和运动太多的人都会容易感冒。但是要想身体变得强壮，要求周期化系统的有效训练就要有很细的分化；第二，洗手戴口罩。这个建议是对于预防感冒最重要了，因为人们在日常生活中，用手接触物品很容易接触到细菌从而引发疾病，还有就是戴口罩可以预防空气中的有害物质顺着鼻孔进入；第三，拥有充足的睡眠。建议每一个成年人每天要保持在7-8个小时的睡眠时间，这样才能够保持免疫系统不被破坏；第四，搭配良好的营养。每天摄入充足的蛋白质和微量元素，如果每天摄入不足时也可以吃一些营养品。