

本版撰稿 本报记者 余敏刚

专家提醒老年人:体育锻炼不能停

切记循序渐进强度适宜 最好有人陪伴

过去的一个半月,网络上铺天盖地刷屏的除了牵挂在所有人心头的新冠肺炎疫情外,还有一个名字——钟南山。如今已84岁高龄的他,依然奋斗在抗疫一线,为整个国家和人民保驾护航。

春节期间,钟南山的健身照在网上炸开了锅,引起全民点赞与褒奖。照片中的他肌肉健硕、精神抖擞,让人很难将他的身材和年龄联系在一起。与此同时,“钟南山院士健身配方”的话题也冲上了热搜榜。钟南山曾在一档电视节目中透露自己的“健身配方”,2004年他曾做过一次支架手术,之后一直保持每周运动的习惯,一般每周运动的频率是3—4次:先是快走,然后跑步,一共20—25分钟;然后做拉力和2—3组双杠,每次做15—20下;之后是仰卧起坐和单杠。十多年的运动习惯,换来的是一身坚硬“铠甲”,保护钟南山战斗在抗疫的最前线。

钟南山热爱健身的话题之所以被网友们所津津乐道,一方面,他刷新了大家认为医生只会看病的刻板印象;另一方面,也反映出老年人运动锻炼的重要性、必要性、紧迫性。

新冠肺炎疫情暴发,老年人群体自然成为了大家关心的对象。浙江省老年体育协会秘书长王元旦告诉记者,自疫情发生以来,省老年体协呼吁我省老年人群体少出门、多居家、不参加聚集的户外锻炼。从截至目前得到的数据上来看,我省老年人群体整体情况良好,没有异常状态发生。

如今,我省内的疫情正逐渐得到有效控制,不少原本因

疫情而封禁的户外运动场所,也逐步有序开放。那么,老年人群体是否能够外出锻炼,又有哪些运动注意事项呢?王元旦认为:生命在于运动,运动贵在于持之以恒,要保持健康的体质,体育锻炼一天也不能停。但当前疫情的警报仍未解除,老年人最好继续坚持居家锻炼,等到疫情完全过去,再外出锻炼也不迟。

关于老年人居家锻炼的注意事项,记者采访了杭州市一医院急诊科主任王弋,他介绍,老年人在锻炼时,首先要考虑到自己的身体特点,即各项生理机能都在下滑。因此,要重点加强心肺功能、肌肉力量、平衡能力、反应能力的全面锻炼。其次,家里的空间狭小,锻炼方式宜选择占地面积小、动作幅度小,并且锻炼效果好的,太极拳、站桩、八段锦等都是不错的选择。此外,运动时要注意安全,最好有人陪伴,不宜过度疲劳,根据自身反应适可而止即可。如遇突发情况,应第一时间前往医院就诊。

王弋提醒,老年人锻炼时,绝对不能通过大强度锻炼来提高抵抗力,长时间大强度的运动,会导致老年人身体机能失调,免疫功能下降,并且增加运动损伤风险。“特别忌讳平常不运动,锻炼搞突击,一定要循序渐进。”他说,老年人应以运动强度适宜为佳,其主要表现为:运动后感觉轻度呼吸急促、周身微热、面色微红,内心感觉轻松愉快,虽然稍微感觉有点疲乏,但经过休息后可消除,并且没有疼痛和麻木。



老年人看过来 运动达人教您锻炼

近年来,百姓的健康意识和健身热情与日俱增,尤其是老年群体。如果没有新冠肺炎疫情的影响,每天的傍晚是公园、广场、小区空地等区域最为热闹的时候,很多老年人聚集在一起,共享运动的乐趣。然而现在,他们各自居家,已和伙伴们分隔许久。

不外出,不代表不能锻炼!衢州市排舞广场舞协会会长陈丹萍是位运动达人,疫情发生后,她并没有因为无法锻炼而闲着,反而更加忙碌——她编排了一系列宅家运动的视频,通过个人社交平台分享给广大老年朋友。

记者联系上陈丹萍后,她又分享了几个适合老年人居家锻炼的动作。

原地踏步走+弹力带

陈丹萍认为,仅仅原地踏步走少了一个向后的阻力,锻炼效果大打折扣。加一根弹力带,套在腰间,另一端固定或者让人家牵拉住,身体微微前倾绷紧弹力带,这样走就模仿了真实的走路。当感觉有些疲劳、有点出汗,则达到了预期效果。一组的时间为连续走10分钟。如果没有弹力带,可以用围巾、单外套代替。身体素质良好的老年人,可以进行原地慢跑。

推墙斜撑

随着年龄增加,老年人的上肢肌肉、胸大肌、三角肌等肌群的力量退化,需要经常锻炼去强化它们。推墙斜撑这个动作简单易做,运动风险极小。力量素质较强的老年人可以适当加大难度,比如撑在沙发或者床上做斜撑。

不论老年人觉得自己力量强度如何,陈丹萍都建议配备一副2公斤、3公斤不等的哑铃,空了就做做扩胸、侧平举、肩上架等动作,也能起到很好的锻炼效果。

弓箭步下蹲

“此锻炼方式不仅强化下肢力量,更重要的是能够提高平衡能力。”陈丹萍解释道,很多老年人一不小心跌倒,结果往往是骨折,主要原因除了骨质疏松,还有就是平衡能力太差。可以扶着椅子、桌子或在家人协助下进行弓箭步下蹲练习(保持身体直立),蹲下去后停留3秒再站起来,交换双腿前后位置再下蹲。如此重复,感觉疲劳就休息。

也可以一边看电视一边做“金鸡独立”,即一条腿支撑地面,抬起另一条腿,双手负责平衡。家人注意做好保护,以防跌倒受伤。

抛接物品

两个人面对面站着,保持合适的距离,一个人将矿泉水瓶或者苹果、桔子之类的实物抛向对方,对方用双手接住。陈丹萍表示,这个游戏能够锻炼老年人的反应速度,对于外出走路第一时间躲闪车辆从而避免意外伤害很有帮助。有基础的老年人可以参加打乒乓球、跳广场舞等活动。

陈丹萍建议,每一位老年人在运动前,都应在自己能力范围内做做拉伸动作,比如伸腰、弯腰、踢腿等,从而提高自己的柔韧性。居家锻炼时间每天累计50分钟左右即可,运动强度控制在中、小强度内,每个锻炼内容各做3组。



涨知识 防新冠

拿到外卖或快递 先用酒精擦包装

很多人担心外卖小哥、快递小哥每天在社区间奔波,接触很多住户,万一携带了病毒,而自己拿到外卖或快递时,也增加了沾上病毒的风险。

如果担心外卖和快递带来的间接接触,可以让外卖小哥放在门口,等他走了再拿进屋;或佩戴口罩接收外卖,再用酒精擦一擦包装袋,洗手以后再打开吃。

至于快递,不同的病毒在人体外的存活时间是不一样的,快递在运送过程中沾染的病毒早已死亡。但在投递/配送近期沾染的病毒可能仍然存活。收到后也可以直接用酒精擦拭外包装,降低风险。