春分已过 一连串的晴天就要来了

这份老年人运动指南请收好

见习记者 陆英健

近日，家住杭州九堡的张大爷像往常一样清晨早起出门跑步，可没跑两步，就发现腿不听使唤，继而跌倒在地，幸亏好心的路人及时帮他打了120才得以抢救成功。

这段时间，老人锻炼时晕倒、摔跤导致骨折的新闻频出。对此，记者采访了浙江医院康复医学科主任林坚，他表示，最近气候逐渐温暖，的确是老年人锻炼的好时候。不过由于年龄和身体状况的客观因素，老年群体在运动时要注意合适的方式方法，让运动达到最佳效果。

林坚告诉记者，对老年人来说，运动是良药。中老年人参加运动值得推崇，适当的运动不仅能强身健体、增强免疫力，还能让人心情更愉悦，心态更平和自然。首先，运动是老人对抗衰老、预防老年并发症的重要手段。除了保证营养外，运动是保持健康的最有效方式。其次，运动和药物一样，只有适合自己状况的才是有效的。当人进入老年期，选择运动项目的制约因素就是他的“最短板”。因此，当老年人进行运动的时候，一定要做好评估。

“对大部分的人来说，他所选的运动形式往往是自己最喜爱、最擅长做的，但他最需要的也许恰恰是他不喜欢的。这就像补充营养一样，最不爱吃的，营养成分肯定是最缺的。”林坚补充道。

那么，老年人该如何判断一项运动是否适合自己呢？林坚建议，对于运动的作用和副作用做充分了解后再进行选择。“经常有老年朋友问我，什么样的运动是最好的。”通常来说，适合老年人的运动项目以低对抗性、无身体接触的有氧运动为佳，宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到锻炼的活动。但只要身体状况允许，选择稍微活泼一些的项目也未尝不可，最终还是要看个人情况，适合自己的才是最好的。

“所有的运动都要注意，它真正产生效果需要一个过程。”林坚强调，两天打渔三天晒网的运动方式对身体健康反而会起到反效果。老年人进行体育锻炼，最好每次要坚持半个小时以上，每周锻炼3-4次。同时，也要杜绝“周末英雄”，就是只有周末去大运动一番。

林坚建议，持续性的坚持运动是对人体有益的。不管是几岁，越是有规律的持续性锻炼，越是有利于身体的健康。

老年人适合哪些健身器材，又该如何进行健身锻炼呢？

本报综合报道

老年人的身体机能不能和年轻人相比较，他们更适合稳定的、危险性较低的健身项目进行运动。

椭圆机

椭圆机锻炼的是上下同时的运动，可以很好的锻炼人的上下肢的协调能力，而且锻炼的时候没有震动，对心肺功能也有帮助，非常适合老年人健身。

椭圆机

卧式健身车

卧式健身车与立式健身车相比多了一个靠背。这种设计为骑行者背部及腰部提供很好的支撑，降低了背部及腰部的压力，特别适用于中老年人或是康复期的人群。

卧式健身车

柔力球

柔力球运动是一种全身性的运动，它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的锻炼。特别是由于圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。正确的弧形引化动作要求以肩为轴，肩、肘、腕保持一个弧形，因此整个上肢都不是紧张的，这有助于静脉血的回流，保护心脏的安全。

柔力球

老年人在选择健身器材做运动的时候要注意什么呢？

◎运动前要做检查

运动前做一全面的身体检查。老年人在健身运动前最好做一全面身体检查，以了解自己的健康状况以及各脏器的功能水平，为合理选择运动项目和适宜的运动量提供依据。

◎老人适宜选择全身性运动

老年人宜选择全身性的体育活动，避免某一肢体或是器官负荷过重，尽量避免过分用力动作，还应避免造成血压骤然升高的动作，如突然前倾、低头朝下、头弯腰动作过猛等。

◎运动前要做好准备

其实运动前做准备，不管是对老年人来说还是年轻人来说，都是非常有必要的。通过运动前的一系列准备活动，可以渐渐调动身体的兴奋度。

春季养生 情志调养

本报综合报道

春季是适合养生的好季节。中医专家指出，春季养生应当扶助阳气，调畅肝胆气机，注意情志调养和运动养生。

湖南中医药大学第一附属医院旷惠桃教授说，人在春季要做到心胸开阔，乐观愉快，不使情绪抑郁，让情志生机盎然，以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养，应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达，不过于悲喜，人体气机畅通，气血运行和缓，则肝气得以调养；二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

春季运动养生的原则是“小运动、渐进式”，人们在春天开始锻炼时，要循序渐进，注意阳气提升，可以选择散步、爬山、打球、跑步、做操、打太极拳等运动，舒缓筋骨，吐故纳新。

旷惠桃提醒，老年人在春光明媚时，可在户外进行一些舒缓运动，促进新陈代谢。老年人最好从舒缓的小运动开始，观察一周左右，适应后再逐渐增加运动量；避免负重运动和长时间爬山，运动前做好准备活动，避免发生意外和运动损伤。