引体向上、健步倒走

老年群体锻炼切勿盲目“跟风”

通讯员 杨 菲 本报记者 陈素琴

这几天，微博热搜榜被浙江永康一位96岁的老人“霸占”了，这位老人不仅每天要做三百多个仰卧起坐，四五十个引体向上，还要健步走四五十分钟，让不少年轻人都自叹不如。其实，在浙江，随着全民健身理念的深入，小到几岁大到九十岁，越来越多人加入到运动的行列。比如，今年65岁的费大伯，除了每天锻炼倒立行走外，还会劈叉，练习人体旗帜，抓在立杆上，整个人竖起来。费大伯说：“虽然六十多岁骨头硬了，但我还是坚持锻炼。”那么，引体向上、倒走锻炼……这些运动是否适合老年人呢？

切勿攀比 运动是为健康

浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科医生黄康茂表示，平时如果健身强度就是“做六七十个俯卧撑的”，那么相当于身体机能已经适应了这个强度，是可以继续这样锻炼的。但是，对于大多数老年人，剧烈运动是不适合的，因为很多上了年纪的人，会存在各种骨关节疾病，甚至剧烈咳嗽，搬重物，都会诱发骨质疏松性骨折。“切勿攀比，锻炼是为了自己的身体健康，而不是较劲！”

黄康茂说，如果没有锻炼基础的老人，不要轻易去尝试那些高难度动作，大家看到的那些健身达人，一套动作已经练了很多年，身体已经适应了这样的强度。另外，要是不小心摔一下，骨折了，反而适得其反。

黄康茂表示，老年人如果摔跤导致骨折，有些术后恢复也比较漫长，此外，容易有一些心肺受损，不适合做手术，需要卧床，甚至可能会出现一些并发症。

此外，倒走锻炼也存在着巨大的安全隐患，在倒走的过程中，有可能会伤到行人，有可能会撞到车辆，需要不断扭身回头看路。在扭身回头的过程中，人体整个重心偏移、脊柱扭曲，这时已经失去了恢复脊柱正常曲度的作用。“还有弯腰摸脚、撞树锻炼这些，都不太适合老年人。”

温和运动 锻炼量力而行

针对以上运动，杭州市社会体育指导员、韦德健身教练陈增芳表示，天气渐凉，对于老年人来说，锻炼还是以温和为主，这样也可以减少安全隐患。散步是可以首选的运动项目，不但有助于消化，还可以有效活动身体关节。

“如果本身一直有在跑步的，也可以坚持跑步。这样膝盖关节会得到锻炼，灵活性也会有所提高。同时，跑步还可以刺激钙质吸收，有效降低骨折风险，降低胆固醇，改善三高疾病。对于年纪比较大的人群，建议以慢跑为主，跑步频率也不用那么高，每周坚持跑步三次，每次30分钟左右即可。”

陈增芳表示，如果天气不好，可以在家打太极或者练练八段锦。陈增芳表示，太极是一种静中有动、动中有静的健身方式，可以缓解神经肌肉紧张，稳定情绪，改善柔韧度和各关节灵活度。太极拳不受场地限制，在花园、小区、家里随处可以练习。而且太极拳实用易学、强度低、速度慢，让人更容易坚持。

在她看来，无论是什么运动，什么年龄层，都应该根据自己的身体素质，量力而行。

这些运动适合老年人群

本报综合报道

大多数老年人是不适合剧烈运动的，因为上了年纪的人大多会存在各种骨关节的疾病，甚至剧烈咳嗽，搬重物，都会诱发骨质疏松性骨折。那么，老年人做哪些运动能强身健体？又应该注意些什么？

■散步

作为锻炼的最初阶段，散步是老年人最应该选择的运动方式。根据自身情况制定散步计划，选择适合自己的散步速度和距离，有助于燃烧身体多余的脂肪。

■游泳

游泳可以增强肌肉力量，改善身体柔韧性、提高关节灵活性，而且对心肺功能也有非常好的训练效果，游泳时间最好控制在30-40分钟之内。

需要注意的是，游泳前要对身体进行体检，有严重的心血管疾病、皮肤病和传染病的老年人不宜游泳。

■跳舞

跳舞既能锻炼身体，又能增强沟通交流、愉悦身心。实验研究表明，即使交谊舞中的慢步舞，其能量消耗比处于安静状态下高出3-4倍。而广场舞适合身体灵巧、有体力的老年人，随着音乐全身细胞都得到运动，可以舒缓老人们僵硬的四肢。

■球类运动

在球类运动中，乒乓球和门球很适合老年人。虽然打乒乓球比较耗体力，但趣味性和锻炼性都较大。对于预防老年痴呆、延缓脑动脉硬化、保持良好的思维和记忆力都有帮助。而门球是在平地或草坪上进行，安全性高、技术简单、比赛时间短、运动量也不大，也很适合老年人。

■老年人运动的注意事项

1. 随时监测血糖和心率；
2. 循序渐进地增加运动量；
3. 运动时穿合身的运动装与运动鞋；
4. 注意运动频率，每周3-5次，每次至少运动30分钟；
5. 在进行任何类型的运动之前要咨询医生，看身体状况适不适合运动。

老年人容易被健康问题所困扰。常见的问题包括肥胖、中风、糖尿病、高血脂、高血压、高血糖等等。

适当的运动，可以增强肌肉力量和耐力，改善心血管系统的功能，在一定程度上有益健康。希望广大的老年朋友通过体育锻炼，来促进身体的健康，并达到延年益寿的效果。