

夕阳无限好 —— 谈老年人健身

卜京

上海市第四康复医院

200040

摘要: 本文通过对比两位老年人的生活方式及健康状况差异,引出老年人健身的重要性。结合我国老龄化现状及老年人锻炼不足的问题,阐述了健身在增强体质、降低医疗成本、延缓衰老、调节心理及促进社交等方面的积极作用。同时,从运动前准备、项目选择原则、常见运动处方及实施方法等方面,系统介绍了科学健身的要点,强调老年人需根据自身情况合理规划运动方案,以提升生活质量,实现健康老龄化。

关键词: 老年人健身; 健康老龄化; 科学运动; 运动处方; 体质健康

在同一个小区里,住着两位同龄的老年人,李伯和老白。他们都是 60 多岁的退休老人,但生活方式却截然不同。李伯是一个经常运动的老人,而老白则是一个几乎从不运动的老人。

李伯每天早上都会早起,到公园里晨跑、做瑜伽,然后回家准备一顿营养丰富的早餐。他的早餐通常包括全麦面包、鸡蛋、牛奶和新鲜水果,充分保证了蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入。

而老白的早餐则通常是油条、豆浆和咸菜,有时候甚至不吃早餐。他觉得运动是一件很累的事情,不如多睡一会儿懒觉。

随着时间的推移,两人的生活质量差距逐渐显现出来。李伯的身体状况非常好,肌肉紧实,精神矍铄,看上去比同龄人年轻许多。他经常与朋友们一起参加各种户外活动,如徒步、骑行等,享受着运动的乐趣。

而老白的身体状况则大不如前。他经常感到疲惫无力,关节疼痛,甚至有时候需要靠药物来缓解不适。他也很少有精力参加户外活动,只能在家里看看电视,或者在小区里散散步。

上面的故事,是不是似曾相识? 这种现象,在我们身边经常发生着。

现代化生活方式改变了人类日常行为方式,体力活动减少、体适能下降、慢性疾病的流行从青少年人群就已开始;同时,我们也面临社会老龄化程度加速的现实,根据 2020 年第七次人口普查结果,我国 ≥ 60 岁老年人口数为 2.64 亿,占总人口数的 18.70%,与 2010 年第六次人口普查结果相比增长 5.44 个百分点,人口老龄化程度进一步加深^[1]。“健康老龄化”则是积极应对人口老龄化的方法^[2]。老年人定期进行身体活动可获得相当可观的健康效益,不仅可降低冠心病、高血压和 2 型糖尿病等疾病的患病率,还有助于维持

骨骼健康、预防跌倒和跌倒相关的损伤^[3]。

《WHO 身体活动和久坐行为指南》和《中国人群身体活动指南(2021)》建议 ≥ 65 岁老年人每周进行 150~300 min 中等强度或 75~150 min 高强度有氧活动,或等量的中高强度有氧活动组合^[4-5]。《健康中国行动(2019-2030 年)》同样强调以健康优先为原则,大力推动全民健身生活化,鼓励老年群体积极参与全民健身,助力提高人民健康水平^[6]。

目前,我国老年人健身现状存在一些问题,其中最主要的是缺乏锻炼。对我国 ≥ 60 岁居民锻炼状况进行分析,并探讨其潜在的影响因素。结果显示,2018 年我国 ≥ 60 岁居民每周锻炼时间约为 60 min,而经常锻炼者仅有约十分之一,即老年居民平均每天锻炼时间不足 10 min,而每 10 名老年居民中,仅有 1 名经常参加锻炼,且不同

区域间差异显著。此外,每周经常参加体育锻炼的老年人比例为 26.1%,其中男性为 27.2%,女性为 25.0%。城镇老年人的比例为 30.7%,农村老年人的比例为 19.7%^[7]。我国老年居民经常锻炼率仍处于较低水平,锻炼时间有待提高,多数老年居民并未形成良好的锻炼习惯。

随着经济和社会的发展,虽然老年人的运动参与度在提高,但仍存在一些问题。一些老年人由于身体原因无法参与较为剧烈的体育运动,需要针对不同身体状况的老年人提供不同程度的体育运动项目。此外,针对老年人专门开设的体育运动项目不够丰富,不能满足老年人多样化的锻炼需求。

因此,老年人应该重视健身活动,积极参加各种体育活动,以保持身体健康和心理健康。

本文将就老年人如何科学健身进行科普,以期帮助老年人更好地保持身体健康,享受幸福晚年。

一、老年人健身的重要性

增强体质：相关研究证实，抗阻运动能够改善老年人的肌肉力量和耐力，改善老年、体弱、心脏病患者的身体功能，防止老年人跌倒风险，维持老年人的独立生活能力[8]。美国运动医学会和美国糖尿病学会于 2022 年 2 月发表的 2 型糖尿病患者运动的立场声明指出，规律的有氧运动可以降低 HbA1c 0.5%~0.7%，餐后运动 45 min 可有效改善血糖控制。

重要的临床和社会意义：一项来自荷兰 7 家医院，对癌症患者 9 个月的运动干预研究显示，运动可以为直肠癌患者节省 4321 欧元；高血压患者心肺耐力每增加一个单位，每年的医疗费用减少 1752 美元。2019 年，英国针对慢阻肺患者实施运动干预的经济成本分析显示，通过降低死亡率和住院率，规律运动可以给患者每月节省 202 英镑。越来越多的证据显示，运动是继药物、手术等治疗手段之后的临床治疗“第三极”。

延缓衰老：运动可以促进血液循环，增加新陈代谢，有助于延缓衰老，使老年人保持活力。

调节心理：运动可以释放压力，缓解焦虑和抑郁等不良情绪，有助于老年人的心理健康。

社交互动：参加健身活动可以让老年人结交志同道合的朋友，增进社交互动，提高生活质量。

二、老年人健身的科学步骤

主要分运动前准备，运动中，运动后三方面。

首先，老年人运动前的准备工作包括以下几个方面：

健康检查：对于没有健身经验的老年人而言，在开始健身前，需要进行全面的健康检查，以确保身体状况良好，没有严重的疾病或健康问题。特别要注意心脑血管、关节、肌肉等方面的检查。

运动装备：运动鞋：选择一双减震、支撑、稳定的运动鞋，可以有效地减轻对关节的冲击。要确保鞋子有良好的抓地力和透气性，以避免滑倒和脚部出汗。

运动服装：选择透气、吸汗、舒适的健身服装，可以帮助老年人在运动中保持干爽和舒适。

运动手套/护腕：在进行重量训练或其他手部运动时，使用手套或护腕可以提供额外的抓握力和保护，减轻对手部的压力和磨损。

运动腰带：对于进行腹部或核心训练的老年人，使用腰带可以提供额外的支撑和保护，减轻腰部压力。

运动毛巾：一条吸汗、柔软的毛巾可以帮助老年人在运动中保持干燥和舒适。特别是在进行有氧运动或高温瑜伽时，毛巾可以提供额外的保护和支撑。

热身活动：在开始正式运动前，老年人需要进行适当的热身活动，如伸展运动、关节活动等，以增加关节的灵活性和肌肉的柔韧性，预防运动损伤。

饮食调整：运动前不宜空腹，应适当进食，以避免低血糖等不良反应。同时要避免进食过多难以消化的食物，以免在运动中造成胃部不适或呕吐。

运动场所：选择合适的运动场所，如公园、操场、健身房等，以确保运动时的安全和舒适。避免在交通繁忙或环境恶劣的场所进行运动。

伙伴或教练：老年人进行运动时可以找个伴或请个教练，以便在运动过程中互相照顾和指导，提高运动效果和安全性。

心理准备：老年人要保持良好的心态，避免过度紧张或焦虑。可以根据自己的兴趣和爱好选择合适的运动方式，以增加运动的乐趣和动力。

其次，在选择运动项目方面，老年人应根据自身健康状况、兴趣爱好和体能状况选择适合的运动项目，如太极拳、散步、慢跑、瑜伽等。此外，还应注意以下几方面的原则：

适量适度原则：老年人在健身过程中应遵循适量适度原则，避免过度运动带来的伤害。建议每天坚持 30 分钟以上的有氧运动，可以分早晚两次进行，每次 15 分钟左右。

合理安排运动强度：老年人应根据自身承受能力选择合适的运动强度。一般来说，中等强度的运动较为适宜，即运动时心率应达到最大心率的 50%-70%。

重视热身和拉伸：在运动前进行适当的热身和拉伸可以预防运动损伤，提高运动效果。建议在运动前进行 5-10 分钟的热身和拉伸。

保持良好的生活习惯：老年人在健身过程中应保持良好的生活习惯，如合理饮食、充足睡眠、避免吸烟和饮酒等。这些习惯有助于提高健身效果，保持身体健康。

及时就医：老年人在健身过程中如出现身体不适，应立即停止运动，并及时就医。

注意运动安全：老年人在运动时应该注意安全，避免因地面湿滑、障碍物等危险因素而造成意外伤害。建议在安全的环境下进行运动，如有需要可佩戴防护装备。

定期进行健康检查：老年人在运动一段时期以后，应该进行健康检查，了解自己的身体状况和运动能力，避免因盲目运动而造成身体损伤。患有严重疾病的老

年人应在医生的指导下进行健身活动。

三、常见老年人运动处方类型

对于不同老年人的运动处方, 需要根据个体情况来制定。根据锻炼人群可将运动处方分为健身性运动处方、慢病医疗性运动处方和康复性运动处方三大类; 根据锻炼目的可以分为心肺耐力运动处方、力量运动处方、柔韧性运动处方。在运动疗法领域内, 使用辅助用具、穿戴假肢、步态训练、操纵轮椅的训练等, 也都有相应的运动处方。

此外, 在制定运动处方时, 还需要考虑运动强度、运动时间及运动频率的控制。具体来说, 运动强度应该是适中的, 不要过度劳累; 运动时间建议每天 30~60 分钟, 根据个人情况适当调整; 运动频率每周 3~5 次为宜。

老年人在进行体育锻炼时应该根据自身情况选择合适的运动方式, 遵循适度原则, 避免过度劳累。

四、常见运动处方实施方法:

散步: 每天早晚各散步 30 分钟, 可以选择在安全的环境下进行。与朋友或家人一起散步, 不仅锻炼身体, 还能享受愉快的社交时光。

柔韧性训练: 在平地上站立, 两腿绷直, 然后向前弯腰。随着上身的下压动作, 尽力去触碰自己的双脚。长期练习可以增加身体的柔韧性, 从而避免受伤, 如扭伤或患上肌腱炎。可以尝试进行瑜伽、太极拳或气功等运动, 这些运动也可以改善关节灵活度, 增强身体的柔韧性。

肌力训练: 使用小重量的哑铃或弹力带进行肌力训练。这些练习有助于增加肌肉力量, 预防骨质疏松和肌肉萎缩, 同时提高基础代谢率。

平衡训练: 加强平衡练习对预防跌倒非常重要。可以尝试单脚站立练习, 或参加专门设计的平衡训练课程, 这些训练可以提高身体的平衡和稳定性。

呼吸训练: 呼吸训练有助于放松身心, 增加肺活量。可以尝试腹式呼吸, 深吸气时使腹部隆起, 缓慢呼气时让腹部收缩。每天进行几次深呼吸训练, 有助于提高肺功能。

手指灵活性训练: 经常进行手指和手腕的灵活性练习, 有助于保持手部的灵活性和敏捷性。可以尝试弯曲和伸展手指, 轻轻握住小球或使用手指操练器。

大脑训练: 保持大脑活跃同样重要。可以尝试做一些智力游戏和益智活动, 如数数、拼图和记忆训练, 阅读、写作和学习新技能也是锻炼大脑的好方法。

打乒乓球: 乒乓球是一项适合老年人的运动, 不仅可以锻炼手臂肌肉, 提高身体平衡能力, 还可以增加反应能力和思维清晰度。

健身舞: 音乐和舞蹈可以给老年人带来快乐和活力, 有助于提高心血管功能、增强身体柔韧性, 减少关节疼痛。

在开始任何新的运动方式之前, 请咨询医生, 根据身体情况设计合理的运动方案, 调整运动强度和时间, 以免过度劳累, 造成身体损伤。

让我们一起努力, 为老年人的健康长寿贡献自己的力量!

参考文献:

- [1] 国家统计局 . 第七次全国人口普查公报 (第五号) [EB/OL]. (2021-05-11) [2022-06-02].
- [2] 陈艳玫, 刘子锋, 李贤德, 等. 2015-2050 年中国人口老龄化趋势与老年人口预测 [J]. 中国医学杂志, 2018, 35(5):480-483. DOI:10.3969/j.issn.1673-5625.2018.05.013.
- [3] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [EB/OL]. (2020-11-25)
- [4] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [EB/OL]. (2020-11-25) [2022-06-02].
- [5] 《中国人群身体活动指南》编写委员会. 中国人群身体活动指南 (2021) [J]. 中华流行病学杂志, 2022, 43(1):5-6.
- [6] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 健康中国行动 (2019-2030 年) [EB/OL]. (2019-07-15) [2022-06-02].
- [7] 高星星, 王丽敏, 张笑, 等. 中国老年居民业余锻炼行为及影响因素分析 [J]. 中华流行病学杂志, 2023, 44(2):205-213.
- [8] 王冠, 张存泰. 《高龄稳定性冠心病患者运动康复中国专家共识》若干要点解读 [J]. 医学新知, 2020; 30(3):173-6.