

随着年龄的增长,人的体力和健康状况会逐步下降。可是很多老年人的健康出问题并不在于年龄,而是因为活动太少所致——

人老别忘科学运动

焦点话题 衡量一个人健康水平最普遍的办法,是测量他在从事运动时的最大输氧量。健康水平越高,心脏搏血的能力就越大,最大输氧量也就越大。研究人员发现,通过几个星期的耐力锻炼,连70岁的老头儿也能增加10%~25%的最大输氧量。

通过运动增进健康

常常有这样的情况,人上了年纪就变得不大爱动,于是身体的最大输氧量就会下降。这种人在静止时身体的机能可能没有什么问题,但他们经不起活动。例如,有些老人走路十分费劲,在过马路时总觉得红绿灯变换得太快。这样的人在生命遇到危险时,如接受外科手术或患重病,就没有多少体力可以支持了。

有些人一提起体育运动,就以为必须进行15~20分钟的有氧锻炼才有价值。这是一种很大的误解。

对于一个心脏病患者或久卧病床的重病患者来说,第一次离床下地走几步就是一种运动,其活动水平比卧床时已经有所提高。一个人的健康水平是随着活动的增加而提高的。体育锻炼的真正意义在于把你从原来的活动水平提高一步。对于坐着不动的人,开始参加锻炼时也许活动量很少,但却很益处。

因此,除去某些受病情限制不能活动的人外,几乎人人都需要进行一些运动,来逐渐提高健康水平。当然,运动要量力而行。一个患晚期骨质疏松症的老妇如不注意,下台阶也会发生骨折。这样的人是不能举重物,也不能突然用劲的。尽管如此,仍可以为她设计一套运动内容,使她通过锻炼逐步提高健康水平,从而延缓骨质退化。

从低水平开始运动

进行体育运动必须从当前的健康水平出发。对于常静坐不动的人和体质虚弱的人,最好从走路开始。不论起点多低,只要在原来活动水平上有所提高,就是一个良好的开端。

人体内有几部分的功能会限制人的运动能力。人们往往把注意力集中在给细胞供氧的心和肺上。是由于缺乏活动而变得孱弱的肌肉,往往会在心、肺发生变化之前就开始限制人的运动能力。

对多数人来讲,步行是体育锻炼的最佳起点。如果你喜欢的话,也可以在固定的自行车上做蹬踏运动,或者骑自行车到户外活动。但是切勿过度疲乏,或致使身体某些部位出现疼痛。把活动量控制在略高于平时活动量



的水平即可。对于一向很少运动的人来讲,开始可以只活动几分钟,以后每天适当延长活动时间,最后,每次达到15分钟。请注意,增加持续运动的时间比加大运动强度更加重要。每天甚至缓慢地步行15分钟也十分有益,久而久之就能见效。

要记住,不常活动的老人进行少量的活动就会达到很高的心率,并且要付出最大的能量。测心率是了解活动量适度与否的好办法。老人的活动量最好控制在不超过本人最高心率的70%以内。通常用220减去年龄即可估算出男性的最高心率。女性用210减去年龄,即可获得最高心率。老人或不常活动的人在坚持健身运动时,要把运动强度控制在适当的心率范围内,这样才可逐步增加运动量。

多进行伸展运动和力量练习

人一不活动,韧带、肌腱和肌肉纤维之间的结缔组织就会收缩,造成肌肉僵硬。为避免出现这种情况,一般在运动前后伸展一下肢体,有助于防止出现肌肉疼痛和创伤。

伸展运动可以帮助体温升高,以软化韧带、肌腱和结缔组织。洗完热水澡或淋浴之后好好地舒展一下肢体更有好处。长时间步行后身体发热再做伸展活动,效果也很好。对于活动能力较强的人,伸展活动可在轻度活动(如散步)与剧烈运动(如打网球)之间进行。每次做完运动后再伸展一下。

最有效的伸展运动是慢慢地把肌肉拉长到最大限度而不感到疼痛,并把这种状态保

持30~60秒,使肌腱、韧带和结缔组织得到充分伸展。切勿过度伸展以致造成损伤。快速伸展活动效果不大,甚至还可能有害。

老年人身体机能衰退的重要原因之一是肌肉力量减小。因此,老年人须适当增加力量训练。这种训练要求各个肌肉群在抗力下进行收缩。有许多体操运动实际上就是利用人自身重量作为抗力的一种力量训练,俯卧撑即为一例。步行运动看似只是一种耐力运动,其实它还是一种力量训练,有助于腿部和身躯肌肉的发展。

老年人在做力量训练时一定要多加小心。避免使脊柱负担过重,以致压垮脆弱的脊椎骨。为安全起见,可以躺着做加强手臂、腿部力量的练习。做臀部肌肉练习时,可用一些手拿起来的小器械,但切勿使用难以举起的重物,如杠铃。要注意循序渐进,随体力的增强而逐步加大重量。

一个人要保持健康,最好是在肌肉衰退和失去柔韧性之前就开始注意锻炼,否则就会事倍而功半。人到中年就要预见到来,应当及早进行运动。这样,即使年龄不断增长,也能保持令人满意的机能水平。

当健康达到了良好的水平时,最好每天至少做一次伸展运动。锻炼耐力的运动,如走路,应该天天坚持。如果做不到,至少每星期能有3次步行锻炼。一般来说,力量训练一周一次即可保持肌肉的力量。把进行合理运动作为日常生活一部分的人,自我感觉会一天好起来。他们会保持健全的身体机能,能独立生活并延年益寿。经常的锻炼对于任何年龄的人来讲,都是有意义的。文/董丽 图/郭德利

科学健身

现在每天进行晨练的老人很多,在晨练中发病的老年人的比例也有所增加。老年人该如何进行科学的晨练,在晨练中又要注意些什么问题呢?

用晨练指数指导运动

天气预报中有一部分关于晨练指数的预报,用来指导人们进行晨练活动。晨练指数主要是综合一些基本的气象条件,例如,根据风向、风速、温度、湿度和大气污染情况的不同而综合分析得出结论。晨练指数共分为五个级别。第一级别表示各种气象条件均好,是“最适宜进行晨练”的情况。第二级别相对于第一级别会有一些气象变化,如风力稍大一些,或者是温度、湿度有一些增加,但是整体上不会引起明显的变化,这种是“适宜晨练”的情况。以此类推,第五级别就是指各种气象条件都不是很好,不适宜进行晨练活动。在晨练指数级别相差不大的情况下,对于运动量多少的差别没有固定要求,主要是根据自身情况决定。

晨练前应先吃些食物

有些老年人喜欢先晨练,然后再吃早饭,其实这是不科学的。北京宣武医院脑病科叶静医生说,老年人晨练之前,应该适当吃一些食物,尤其是慢性病的老人。由于营养物质经过一夜的消化吸收,身体正处于低代谢阶段,如果不在运动前得到一些补充,很容易引起心脑血管疾病。但也不要吃得过饱,防止运动的时候身体各部位供血不足。

患有慢性病的老人,服用药物要根据医嘱或药品说明。患有心脑血管疾病和高血压的病人,最好在晨练之前先服用一些降血压药物。

室外运动30分钟最合适

健身教练指出,老年人晨练的时间控制在20~30分钟左右为最佳。中老年人在锻炼时应该多进行一些增加肌肉协调性和柔韧性的运动,如慢走、打太极拳等活动。

老年人在运动之前最好进行一些准备活动,如伸展、弯腰和下蹲等使肌肉伸拉的热身活动,避免突然的爆发

科学晨练强体健身

力而引起肌肉拉伤、骨折等。

室内锻炼注意空气流通。有些时候由于室外天气的原因,一些人会选择在室内晨练。这时,可以进行一些简单的运动,例如深蹲、弓步走等项目,在身体允许的情况下,也可以做仰卧起坐或者哑铃操等运动,但是一定要控制运动量不宜过大,一般掌握在室外运动量的50%~60%就可以了。

另外,120急救中心的医生提醒人们,在室内进行锻炼的时候一定要注意空气的通畅,不要在密闭的环境中进行锻炼。在锻炼的时候可以播放一些舒缓的音乐,调节一下心情和气氛。

天天锻炼并不科学

有些中老年人已经养成了天天晨练的习惯,其实这么做并不科学。如果感到身体不适,有感冒、发烧等症,或者一些疾病正处于急性期或者发病期,就应该停止晨练。前一天睡眠状况不好的人,也不适合晨练。一周中4~5天的时间进行锻炼最为科学,然后休息一两天,使身体得到恢复和缓冲。

出太阳后再晨练

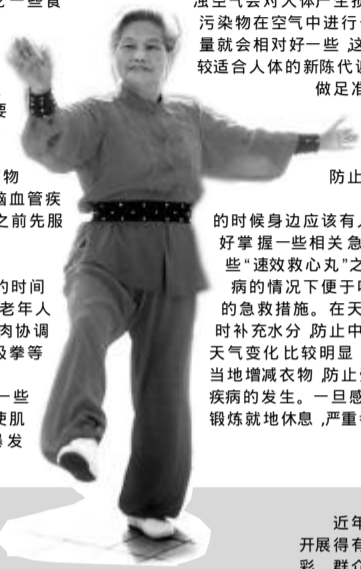
有些老年人认为晨练就是越早越好,因此喜欢一大早天还没亮就出门锻炼,其实这也是不科学的。经过一夜的时间,污染物在空气中堆积比较多,呼吸这些污染物会对人体产生损害。太阳出来之后,这些污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,这时再进行晨练活动,就比较适合人体的新陈代谢。

做足准备防止意外

在晨练中,难免会有一些突发事件发生,老年人在晨练的时候如何防止意外发生呢?

有疾病的老年人在锻炼的时候身边应该有人陪护,而且陪护人员最好掌握一些相关急救知识,最好随身携带一些“速效救心丸”之类的药品。这些在突发疾病的情况下便于呼叫和采取一些心肺复苏的急救措施。在天然的环境下,还应该注意及时补充水分,防止中暑现象的发生。入秋早晚天气变化比较明显,温差较大,因此要注意适当地增减衣物,防止受凉,减少感冒、心绞痛等疾病的发生。一旦感觉身体不适,应立即停止锻炼就地休息,严重者要及时到医院就诊。

文/王若愚 图/张振华



健身看台

沈阳群众健身活动丰富多彩



沈阳市苏家屯区腰鼓队在排练节目

近年来,沈阳市群众健身活动开展得有声有色,活动内容丰富多彩。群众自发组织了各种队伍,有腰鼓队、健身操队、长跑队、冬泳队……以各种形式锻炼身体。

沈阳市苏家屯区腰鼓队是一支由郊区农民组成的队伍。她们中的很多人过去患有腿腿痛、关节炎、颈椎病等慢性病,经过多年锻炼,在提高腰肢表演技艺的同时,慢性病也消失了。

日前,在沈阳市悄然兴起“短绳健身舞”热。此舞有弯腰、扩胸、展臂和提腿等10多个动作,非常适合中老年人。此舞动作舒展大方,锻炼者手持一根1.5米的短绳在空中舞动,很有观赏性。一位跳舞的大妈说:“我练了一个月,身板直了,气色也好了,我还把患脑梗的老伴领来学。”

健身已成为沈阳市民追求的新时尚。文/图/张金生

坐骨神经痛体疗操

治疗坐骨神经痛有很多方法,如理疗、牵引、按摩、卧床休息、药物治疗及手术等。体育疗法也是治疗方法之一,适用于早期腰椎间盘突出症、先天性腰椎管狭窄症和梨状肌综合征等所致的坐骨神经痛。体育疗法能牵拉腰、臀、下肢后部肌肉及坐骨神经,可舒筋活血,缓解肌肉痉挛。对腰椎间盘突出症引起的坐骨神经痛,能回纳突出的椎间盘,拉长神经根,增强神经根的适应性,改善坐骨神经与周围组织的位置关系,从而达到治疗目的。体疗操的具体做法是:

划船运动法 背靠墙端坐,下肢伸直,上体前屈,像划船的动作(图1),力求双手摸到脚部(图2)。

直腿抬高法 仰卧,下肢伸直,患肢主动上抬,当感觉腰、臀及下肢肌肉酸痛时,保持数秒钟(图3)。

强迫锻炼法 直腿站立,分别做上体前屈(图4)、侧弯(图5)及提腿运动(图6)。如果做某一动作感觉有疼痛或运动受限时,不要中断,应继续强迫运动。

做以上运动要柔、缓、有力,由轻到重,活动范围逐日增加。如果体疗后无反应,表明活动量过轻,需要加大运动量。如果体疗后反应重,休息后仍不能恢复,甚至疼痛加重,表明运动量过大,造成了新的损伤,此时要停止运动,休息数日或减轻运动量。休息后如果疼痛仍不能减轻,应去医院诊治,另寻康复措施。体育疗法对急性坐骨神经痛患者不适用。文/孟礼英 图/贾宁

说练就练



图1

图2

图3

图4

图5

图6

爬行防治脊柱病

运动处方

研究表明,爬行类动物脊柱的退化付出了巨大的代价。我们知道,人体骨骼的发育一般在18~20岁时就已停止,继而人类就将面临着身体机能退化性改变的漫长岁月。脊柱的退化从中年开始愈加明显,肌肉、肌腱、韧带退变导致骨质增生,而骨质增生又进一步导致软组织功能的弱化,导致颈、肩、背、腰、臀部肌膜炎,脊柱增生性关节炎,慢性腰肌劳损,颈椎病,腰椎间盘突出症等一系列疾患。

人类该如何防治这类病症呢?人类与动物最大的区别,就在于从四肢爬行逐渐演变成两条腿直立行走。正是由于两条腿的直立行走,缩小了肌肉、关节的活动幅度,心肺功能亦相应减弱,因此人类除大脑外的机体功能均相对降低。特别是脊椎体的功能更是受到严峻的挑战。人体直立后,原先由四肢分担的躯干的重量全部落到两下肢上,人类的脊椎体根据负重的大小重新组合。原先用来维持平衡功能的尾退变为尾椎;负担最大的骶椎融合成一个整体。接下来是粗壮的腰椎,保护内脏重要器官,相对固定的胸椎,弱小但灵巧的颈椎。而脊柱功能则主要依靠脊柱周围的肌肉、肌腱、韧带维系。特别是维持人体直立的重要肌肉——竖脊肌,整天处于相对紧张状态,日久难免出现功能的弱化。那么,人类怎样才能保护并

维持脊柱的功能呢?有关专家经过大量的调查研究发现,爬行——这一返祖行为对脊柱的保护最为有效。因此,各种各样的爬行运动形式作为一种新型康复疗法,为保护我们的脊椎体做出了重要贡献。下面如何进行爬行锻炼作一介绍。

普通爬行法 选择空旷的场地。先做一做准备活动,然后根据自己的身体状况,爬行一段时间。刚开始时运动量不宜过大,一般不超过半小时。可一次性完成,亦可分几次完成。

擦地爬行法 人们可以将以前的拖地改成用抹布擦地,不仅美化了居室环境,而且由于脊柱负担的减轻,起到了保护脊柱的作用。同时四肢着地,呼吸功能也由胸式呼吸改为腹式呼吸,大大增加了氧气的摄入量,使机体其他器官的功能也得到加强。

爬行加蛙跳 就是模仿青蛙的跳动。由于运动量较大,刚开始跳动的幅度应小一点,随着机体功能的改善逐步增加跳动的幅度与距离。一般选择20米长的跑道,在爬行过程中加上蛙跳运动,边爬边跳。一个来回算1遍,3~5遍为1组,每次5~10组。

爬行疗法不受场地限制,简便而经济实用,不仅可以作为延缓脊柱退化性改变的手段之一,同时可改善心、脑、肺等脏器的功能。简易爬行法,可治颈椎病。坚持日练,益寿又延年。文/强刚 王惟恒

健身房

如果你的办公室在高楼之上,恭喜你,因为你带来了运动的机会。

现代化办公大楼都有电梯。乘电梯上下楼自然快捷、轻松,但在不知不觉中你却丧失了极好的锻炼机会。很多人都有过这样的体会:遇到停电,或到没有电梯的高楼办事,刚爬了几层,便心跳加速,呼吸加剧,浑身冒汗。这说明你平时极度缺乏锻炼。

医学研究表明,一般人以正常速度爬楼梯,每10分钟消耗200千卡热量,下楼则为上楼的一半。如果循着6层楼的楼梯跑2~3遍,相当于平地慢跑800~1500米的运动量。你看,爬楼梯这种运动,毫无花费,且简单易行。

爬楼梯也要讲究科学。爬楼梯时,应弯腰屈膝,两臂自然摆动,尽可能不抓扶手。青年人可以一步跨两级楼梯,年龄大的人

你试过步行上高楼吗

一步一级即可,老年人可以走走停停,体力充沛者甚至可以负重上楼。

如今,爬楼梯已成为一项时髦的大众运动,许多城市还常常举行爬楼梯比赛。北京中央电视塔和上海最高建筑物“东方明珠”大厦,曾多次举行爬楼梯比赛。据说参赛者大都是平时有电梯不乘的上班族,难怪他们有那么好的体力。

爬楼梯已成为现在身居高层建筑的人们强身健体的新方法,也是防治现代都市“文明病”最简单、有效的运动处方。它对心血管病、糖尿病等疾病的防治大有好处,还有利于减肥。爬楼梯健身可采用随机的方法,可结合日常活动进行。如在大楼里上班,有事可用上下楼梯来代替打电话和坐电梯。也可以用定量训练的方法,为自己确定一个力所能及的运动量,并长期坚持。

文/容小翔



健美锻炼有助于改善性生活

运动医学

研究证实,参加健美锻炼与生活存在着密切联系,尤其是中老年人,通过健美锻炼,可获得“性生活第二春”。

那么,健美锻炼何以能够改善性生活质量呢?专家认为,有以下几个原因:亲和萌动 当你经常进行健美锻炼而感觉到自己的身体状况良好时,你就能有节制、有节奏地运用体力达到性的亲和。随着夫妻之间亲昵行为的增多,性亲和和性刺激更丰富。快乐激素 健美锻炼改善性生活的又一原因是它能有效地克服抑郁情绪。

男性和女性不仅有健康的身体,而且有一个令人羡慕的优美体形。当你关心你的形体美时,你会更加喜欢自己,也就产生了“对应美”的流动——性欲。配偶通过锻炼健美时,你也会更爱他(她)。性生活伴有这种美的流动会更加浪漫。

体能活力 健美锻炼增加了体能与活力。即使是一些运动量极小的健美锻炼,也可明显增加肌纤维的活力、器官的功能和关节的灵活,从而使动作过程充满浪漫情趣。快乐激素 健美锻炼改善性生活的又一原因是它能有效地克服抑郁情绪。

锻炼时身体会释放出一种神奇的内啡肽物质,这种被称为“快乐荷尔蒙激素”有兴奋作用,易于引发性冲动和易于使人进入性高潮。

血运畅通 经常锻炼的人能降低过高的胆固醇水平,增进血液循环,很少会出现动脉硬化。健美锻炼能增加性与性器官的气血流通,因而能间接地改善性生活。

耐疲抗乏 美国加州理查德博士说:“性与性生活过程同样需要健与美的耐力,而锻炼可增强人的耐力。”即便是较温和的运动,每周3次,每次1小时,也能增强身体的耐久力和抗疲乏能力。文/张洪军