

老年人运动养生的几种误区

◆周秀林

生命在于运动。现在越来越多的老年人崇尚运动养生,积极参加各式各样的健身运动,这是值得肯定的。但需要注意的问题是,老年人运动得讲究调和、适中。“调和”主要指运动要顺应天时并适应自己的身体状况,“适中”是指运动既不要不及,也不可太过。一些老年人,一是受长期流传的民间运动养生的不当说法影响,二是无视自身因身体机能退化在运动方式、强度、时长等方面的客观生理条件限制,而不知不觉中在运动养生方面陷入了某种误区,其结果就是适得其反,反而危害了健康。

误区一:晨练赶大早

有些老年人认为晨练越早越好,喜欢天还没亮就赶大早出门锻炼,其实这对身体健康是十分不利的。在太阳出来前,空气中的二氧化碳含量较高,污染物在空气中堆积较多,呼吸了这些污浊的空气对人体会产生有害影响。晨练应该安排在太阳出来后,并且不宜在车流较多的马路旁晨练,因为这些地方聚集有大量的二氧化碳,对健康无益。中医养生学强调,任何形式的养生都要做到人与自然的统一,特别指出,冬季作息应“早卧晚起,必待日光”。有研究认为,体育运动的最佳时间为下午3-5点。

还有的老年人喜欢空腹晨练,等运动后再一起去喝茶,这样容易发生低血糖,出现头晕等症状,补水不足的还易发生脱水。另外,早上6-8点是血压高峰期,运动不当也可能引起血压升高。为避免意外发生,运动前最好适当吃点东西,

并带上足够的水喝,若感觉胸闷、身体不适需立即停止运动,或到附近的医院就诊。

误区二:饭后百步走

“饭后百步走,活到九十九。”不少老年人以此作为健身格言。可是,饭后“百步走”的说法是需要正确理解的,是饭后慢慢地踱上几步,还是运动性地疾走甚或跑步?要知道,饭后匆忙走动,会导致人体内的血液更多地分布于躯干、四肢等活动部位,使胃肠道血液供应相应减少,消化酶的分泌也随之减少,从而影响消化功能。另外,吃饱饭后,老年人的心脏负荷增加,餐后即刻运动,对心血管系统有明显负面作用。因而,无论是老年人还是年轻人,运动强度大些的“百步走”均要放在饭后20-30分钟,高年体弱及胃下垂患者要延后更长的时间。

误区三:逞能万步跑

看着老友们在“微信运动”齐刷刷的超万步数,再看着自己“名落孙山”的步数名,不少老人开始较上劲儿了,立志每天步数必须上万,在名次上争一保二,既锻炼身体,又在排行榜上挣回一次面子!

四川大学华西医院骨科专家刘洋指出:走路要看每个人的体能状况和身体年龄。对于年轻人来说,体能相对较好,骨骼也比较健康,因而每天走上万步问题不大。但对于上了年纪的中老年人来说,尤其是对于膝关节有一定损伤或心肺功能不健全的中老年人,身体状况已经不太适合进行一些长时间、高强度的运动了。另有专家认为,不少老年人患上的足后跟痛,往往

与长时间过度的步行有关。大多数医学专家认为,老年人每天健身运动行走的步数宜在6000-8000步之间。

误区四:向后倒着行

常见三五结伴的老年人在广场上进行“倒行”锻炼,这种“反常态健身”方式可谓风靡一时,据说可增强腿力,治疗腰酸背痛,减轻骨质疏松,还能改善人体平衡力。但从运动生理学分析,倒行比向前走要多消耗75%的能量,心率增加40%。老年人机体及各种器官功能日趋衰退,中枢神经对全身各器官系统的活动的协调能力减弱,反应比较迟钝,灵敏度较差,倒行极易使老人绊倒或失去平衡而跌倒,造成脊柱和髋、膝、踝关节意外创伤。此外,由于老年人的心血管储备能力减低,倒行会加重心血管的负担,加之在转头时导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,进而造成脑部供血减少、大脑缺氧,最终可能发生突然晕倒的现象。偶尔几次倒行,不会有碍健康,但不宜经常进行。即便倒着行走,最好有家人陪伴,也要选择安全、平稳的场地,如在环境嘈杂、路面不平或道路不直的地方倒着走,极易引起意外。

误区五:爬山、爬楼梯

许多老年人认为爬山是最好的锻炼方式,其实未必如此。“人老腿先老”,爬山时的负重比较厉害,不利于老年人保护膝关节。尤其是下山时,除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,这样的冲击会加大对膝关节的磨损。尤其对于有膝关节病的老人,上山爬台阶带来的关节损伤更

厉害。因此,老年人爬山不宜太频,要爬也应尽量避免台阶而选择平路,速度不宜过快。膝关节不适者更不宜爬山,可选择散步、慢跑、游泳等运动,或做做腰腿体操等。

爬楼梯也被不少老年人列为健身锻炼项目,认为健身就在家门口,方便又快捷。实际上,过度的爬楼梯和爬山一样,都会对人体膝关节造成损伤,老年人特别要尽量少爬楼梯。

误区六:脚踩鹅卵石

不久前,我一位多年未谋面的老友侃侃谈起他的养生心得,他最得意的,就是常在家门口的一段鹅卵石路面行走,有时还光着脚。这一情况怎么看?知名骨科专家梁晓军说:“一些老年人听说鹅卵石路可以按摩,促进血液循环,也像年轻人一样上去走,这是不合适的。”梁晓军提醒,老年人最好不要走鹅卵石路,因为人在40岁以后,为人体提供足底避震系统机械完整性的足底脂肪垫开始变薄,对跟骨结节保护能力降低,再走这样的路更会加速跟骨结节的磨损和损伤,可直接引起老年性足跟痛病变。

误区七:头颈大绕圈

很多老人习惯做颈部绕圈练习,有的人绕动的幅度还特别大,认为这样对颈椎好,能缓解颈肩部的酸痛。然而,颈部绕圈锻炼因人而异。一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈旋转,轻则可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致脑卒中等意外事件的发生。身体健康的老人进行头颈部锻炼也要适度,应降低动作

幅度、速度和绕圈力度,并不时静歇2-3秒,以达到舒筋活络的效果。

进一步提醒的是,老年人也不宜做幅度过大的低头、弯腰、仰头、左右侧弯等动作,更不要做头向下的倒置动作。原因是,这些动作会使血液流向头部,而老年人血管硬化,弹性差,易发生血管破裂引起脑溢血;而当恢复正常体位时,血液快速流向躯干和下肢,脑部发生贫血,易出现两眼发黑、站立不稳甚至摔倒的情况。

误区八:疲劳撑着练

有些老大妈,从退休后就开始跳广场舞,动辄一两个小时,她们兴趣一上来,明显疲劳时也撑着练。还有些老年人认为运动贵在坚持,累了才有效果,也有的说运动出汗越多越好等。其实,这些都是欠思考的。要知道,运动的目的是让人疲劳,而是促进血液循环,增强肌肉和心脏的能力。如果过度运动,身体将会释放大量激素来分解蛋白产生能量以补充过度运动的需要,进而造成身体组织的过多消耗,其结果必然是加快了器官的衰老。

关于养生是动养好还是静养好,这个话题在养生界一直是争论不休的,可谓仁者见仁智者见智。我个人的养生观点是,老年人要想健康长寿,最好做到动养与静养的有机结合。一般来讲,每天合理的运动时间为30分钟左右,做到微微汗出即可,每周运动控制在4-5次为宜,要保证足够的休息时间,以消除运动引起的疲劳和恢复身体正常机能。倘若经休息,疲劳仍不能消除,应到医院做健康检查,以排除身体的隐性疾患。

(作者系姜堰区老年健康协会理事、副主任中医师)

中老年养生保健知识讲座

臂跑 适合老人的有氧运动

有种能增强和改善心肺功能的运动叫有氧运动。一般有氧运动包括跑步、游泳、快走、太极拳、小球类运动等。但随着年龄的增长,一些对心肺负荷较大的运动逐渐不再适宜老人,特别是本身体质较弱,或者之前没有锻炼习惯的老人。老年人如果运动强度超出了身体承受能力,还会得不偿失,甚至发生危险。另外,大部分有氧运动是包括下肢在内的全身运动,会加重膝关节的负荷和磨损,并不适合有关节炎的朋友。

有氧运动其实并不仅限于全身运动,有一种同样能够增强和改善心肺功能的运动,称之为“臂跑”。顾

名思义,臂跑就是手臂的运动,比如甩手、摆臂、画圈、击掌、抛球等。它比其他运动更加温和、安全,对膝关节、膝关节也是零损耗,还可以坐着、躺着进行,非常适宜体质较弱、年纪较大、有关节炎或者刚开始加入体育锻炼的老年朋友。

老人散步时选择“钟摆式”摆臂,正确方式为:肩部放松,两臂各弯曲约成90度,两手半握拳,自然摆动,前摆时稍向内,后摆时稍向外。摆动的幅度不要太大,用力不要过猛。老年人居家,闲时都可以摆摆臂,这是不受时间和场所限制的一种运动形式,值得试试。

(摘编自《长寿养生报》)



人到老年,由于生理功能逐渐减退,加上肺和支气管部位常会出现病理性变化,肺功能会逐年降低。医学实践证明,老年人坚持步行锻炼,能起到促进血液循环、提高肺部呼吸功能,缓解身体缺氧状态的作用,对改善肺功能颇为有益。那么,老年人有哪些步行锻炼的方法呢?

方法一:变速行走法

每日步行,路程以

步行锻炼,改善肺功能

1000-2000米(要根据自身状况而定)为宜。行走时需变换速度,如先采用中速或快速走30秒至1分钟,后缓步走2分钟,慢慢交替进行。行走时要尽量挺直胸部,配合进行呼吸锻炼,一般可采用走四步一吸气,走六步一呼气的办法。每天行走1-2次,早晚进行最好。这种变速行走法可促进腹部肌肉有节律地收缩,再加上双臂的摆动,有助于增加肺的通气量,使肺功能得到改善。

方法二:匀速行走法

每日坚持行走1500-3000米(要根据自身状况

而定)的路程,行走速度保持均匀适中,而且要不间断地走完全程。老年人可根据自身体力状况逐步增加行走路程,每次走完以略感疲劳为宜,可每天行走1次。这个方法需要长期坚持,才能取得明显效果。此法主要是训练耐力,有助于老年人增加肺活量。

老年人在进行步行锻炼时,需要注意的是,如出现明显头昏、眼花、胸闷、胸痛等不适症状,应暂停锻炼。另外,有呼吸道感染或合并心衰的老年人,不适宜采用步行锻炼。

(摘编自《益寿文摘》)