

盐城骨科专家支招： 老年人如何科学运动健身

□记者 黄一琪



如今,运动健身早已不是年轻人的专属,越来越多的盐城老年人纷纷加入“健身大军”。“但随着年龄增长,老年人肌肉流失、关节退变、平衡能力下降、身体机能衰退,如果运动健身方式不当,反而可能不慎受伤。”盐城同洲骨科医院院长、市食品医药卫生学会副会长赵玉华主任医师提醒,老年人只有远离常见的运动健身误区,才能真正做到科学健身不伤身。

“运动健身并非越卖力,效果越好!”赵玉华表示,很多老人觉得运动健身只有多卖力才叫锻炼身体,因此盲目追求健步走的步数、跳高强度广场舞。事实上,相对年轻人而言,老年人的肌肉力量和心肺功能普遍比较弱,高强度的运动健身反而容易导致老年人的心率加快、血压波动,一不小心还可能损害关节和拉伤肌肉。因此,他建议老年人多选择散步、

太极拳、八段锦等温和、持久的健身运动,最好每次运动30分钟左右,只要能够不喘粗气微微出汗,并且没有明显的不适感即可。

“运动健身并非每天练才行,也不会停一天就退步。”赵玉华指出,有些老人坚持全年无休运动健身,忽视了肌肉和关节需要时间修复,过度运动健身反而会导致老年人慢性疲劳,进而降低免疫力,诱发肌腱炎、滑膜炎。他建议老年人最好每周选择锻炼4~5天,保留1~2天休息。

广场舞随便跳,动作越花哨越有效;爬楼梯能锻炼膝盖,天天爬才硬朗;晨练越早越好,最好天不亮就出门;空腹运动燃脂快,健身减肥更明显……“以上这些运动健身的误区,都是老年人运动健身要避开的坑。”赵玉华分析说,老年人关节软骨退化,深蹲和跳跃会增加膝关节压力,快速转体可能扭伤腰椎或颈椎。老年人运动健身最好选动作缓慢、幅度小的舞曲,避免膝关节过度弯曲、突然扭腰转头等危险动作,跳一刻钟最好歇5分钟。

不少老人误认为爬楼梯能锻炼腿劲、保护膝盖,殊不知膝关节过多承受压力和反复摩擦会加速软骨磨损,诱发骨关节炎。尤其要注意下楼比上楼更伤膝,平地快走比爬楼梯运动健身效果好。还有不少老人习惯早睡早起早锻炼,但是冬季早晨气温低,老年人血管弹性

差,尤其是高血压患者易诱发血压骤升,空腹晨练还可能导致低血糖头晕。他建议,老年人最好等出太阳后再锻炼,出门前喝杯温水、吃块饼干避免空腹,雾霾天最好在室内锻炼太极拳等。

此外,有些老人认为运动健身可以减肥,不吃早饭就去锻炼。事实是老年人肝糖原储备少,空腹运动易导致血糖过低,出现心慌、手抖、出冷汗,甚至晕厥。有的老人刚跳完广场舞或快走结束,便直接坐下休息。这时候突然停止运动,易导致头晕乏力,加之肌肉紧张未放松,还会酸痛僵硬甚至发生抽筋。他建议老年人在锻炼前1小时吃点馒头或坚果,运动健身后半小时再吃正餐。运动后宜慢走5分钟,甩甩胳膊、踢踢腿,再揉揉大腿、小腿肌肉,帮助血液回流。避免盲目学“网红健身法”,科学选择老年人专属健身运动,如八段锦、太极拳,动作缓慢更适合身体节奏。

“有些老人扭了腰、膝盖疼,却认为忍忍就好了。”赵玉华指出,老年人运动健身的核心是安全第一、循序渐进。特别是老年人对疼痛不敏感,可能掩盖骨折、韧带撕裂等问题,急性损伤揉按还会加重出血肿胀,膏药若含麝香、红花,还可能刺激皮肤。他提醒老年人如果运动后出现持续疼痛、肿胀加重,应及时到专业医疗机构的急诊和骨科就诊。

联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

小动作 大健康

家住市区观湖壹号的居民杨爹爹来电咨询:天气寒凉,请问有什么温和且有效的运动方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:随着年龄的增长,衰弱、肌少对老年人的健康有很大的影响,研究表明科学规律运动锻炼对老年人躯体功能、认知、心理等不同领域均有益处。

甩甩手,疾病躲着走。甩手是一种既简单易行又特别适合老年人的锻炼方法。人体自然站立,全身肌肉和双手放松,用意念和臂力将两臂向前、向上摆至与头颈躯干呈45度左右后停顿1~2秒;摆回时双手稍用力向后甩去,与下半身呈45度左右后停顿1~2秒。

伸伸懒腰,可养心血与肝脏。伸懒腰可以使全身大部分肌肉收缩,将“淤积”的血液及时“赶”回心脏,从而改善血液循环。伸懒腰时,最好起身站立,双臂尽量向上、向外伸展,注意腹式呼吸和胸式呼吸同时进行,先尽量吸气,吸足气后闭气一会儿,再慢慢吐气,吐气时全身肌肉要尽量放松,让身体逐渐恢复到自然状态。注意,骨质增生、脊椎有问题的老年人不宜尝试伸懒腰。

靠墙静蹲,保护骨骼。靠墙静蹲,努力坚持30秒,酸了起来快走1分钟左右,再来一次30秒静蹲,一天做2组即可,每组4次,加起来每天耗时5分钟左右。坚持下来的老年人骨骼会得到非常好的保护。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。

长按关注

报名

长按识别报名

全年定价:360元

印刷:盐阜大众报报业集团印务有限公司

地址:盐城市新园路39号