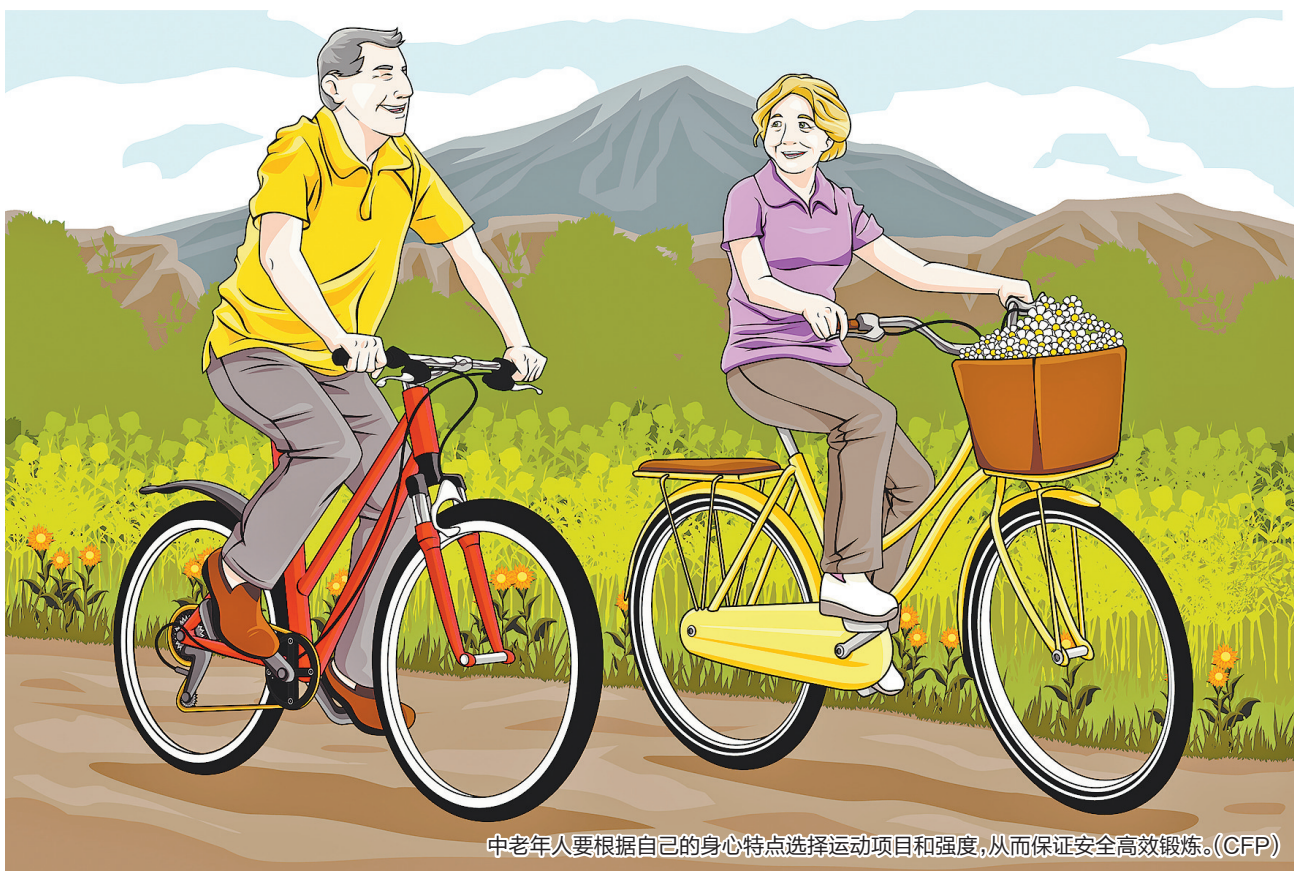


助力安全高效锻炼

中老年人健身这样做



中老年人要根据自己的身心特点选择运动项目和强度,从而保证安全高效锻炼。(CFP)

随着年龄增长,科学健身对维持身体机能、预防伤病、提升生活质量至关重要。不过,中老年人健身应根据这一年龄段的身心特点,选择合适的运动项目和强度,从而达到安全高效的锻炼效果。

►均衡四类训练

中老年人健身需兼顾耐力、力量、平衡、柔韧性四类训练,其中力量训练是延缓肌肉流失、维持基础代谢的关键。建议结合自身健康状况选择对应项目,在专业人员指导下,将四类训练合理融入每周运动计划。

►优选复合动作

优先采用深蹲、改良版硬拉、箭步蹲、划船、靠墙俯卧撑等复合动作。这类动作可同时激活多组肌群,训练效率更高,能有效提升身体整体功能与协调性,优于单一肌群孤立训练,更适配中老年

人的运动需求。

►动作组合适度进阶

随着体能提升,逐步增加训练负荷、动作次数与组数;也可通过动作组合适度进阶,如箭步蹲结合手臂弯举、单腿站立完成弯举动作,同步锻炼力量与平衡能力,切忌盲目加量。

►定期更新锻炼计划

每3个月评估一次体能状态,同步调整健身目标与训练计划。长期重复同一套动作,易使肌肉产生适应性,导致训练效果下滑;若侧重提升肌肉耐力,可适当缩短组间休息时长,增加训练次数。

►保证基础运动量

每周累计完成150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢骑、游泳等,分3—5

次完成,运动强度以微微出汗、呼吸加快但可正常交谈为宜。每次训练前做动态热身、训练后做静态拉伸,维持关节与脊柱灵活性,运动后及时保暖,避免受凉。

►务必重视运动安全

运动中出现不适、疲劳、持续性疼痛,需立即停下来休息,症状若无缓解请及时就医。启动新运动项目前,患有高血压、关节病变等慢性病人,务必先咨询医生或专业教练;高危人群禁止盲目开展大负荷力量训练,避免憋气发力。

►保持健康生活方式

健身需与健康生活协同,日常保持均衡饮食,多摄入优质蛋白、蔬菜水果,杜绝暴饮暴食;严格戒烟、限制饮酒;积极参与社交活动,保持良好心态,结合综合生活管理,更好地维持身体机能、提升健身效果。(赵宝椿)

相关链接

老年人参加马拉松
注意事项

老年人参加马拉松运动的目的是增进健康,而不是创造成绩,应注意以下事项。

量力而行 老年人由于年龄较大,身体各部位器官的功能逐渐下降,参加马拉松运动时一定要合理安排运动量,不可逞强。

避免有害动作 老年人参加马拉松运动时,要避免憋气或过分用力等会使血压升高的动作,跑步时身体不要突然前倾、后仰或低头弯腰,以免影响血液分配和脑部血液循环。运动后不要突然停住不动,要重视放松整理活动。

预防膝关节损伤 为避免膝关节负担过重,每次运动前要将各关节运动开,运动时不要突然增加跑的距离,也不要骤然加速或用力过猛。为了减少震动,鞋一定要合适,既要轻便,又要有良好的弹性。

预防肌肉痉挛 在跑动中一旦出现腿部肌肉痉挛,应立即停止运动,同时伸直膝关节,勾足尖,按摩痉挛肌肉,痉挛便可得到缓解。

自我监督 在运动时一旦发生精神萎靡不振、心前区不适、头晕目眩等现象,说明运动量过大,要停止运动。

最后强调一点,参加马拉松运动的老年人,必须有良好的身体条件和长期锻炼的基础。在参加该项运动前,必须做全面、详细的身体检查,不合格者应放弃。(赵宝椿)

“一老一幼”共享健康

两场健康公益活动温情开展

近日,两场聚焦“一老一幼”健康的公益活动先后在南安市霞美镇四黄村和泉州市中心城区泉淮社区温情开展,将贴心、实用的健康服务与暖心陪伴精准送到居民家门口。

南安专场:守护银发口腔健康
童声诵读传递书香

5月26日,“书香暖桑榆 文化润银龄”主题活动在南安市霞美镇四黄村举行。泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿保科陈燕茹老师带来《0—3岁育儿笔记》讲座,强调科学矫正儿童体态的关键在于肌肉平衡训练与习惯调整,而非

依赖外部器具——唯有背肌和核心肌群真正强健,脊柱方能自然挺拔;牙博士吴婉宝老师则主讲《口腔健康 全身健康——成人人口腔健康保健》,重点介绍了世界卫生组织提出的“8020”口腔健康计划:80岁时至少保留20颗能正常咀嚼的牙齿,并深入阐释口腔健康对全身健康的重要影响。

活动现场还上演温馨一幕:来自南安市霞美镇南昌小学的同学,为长辈们带来经典的美文诵读《童年的水墨画》。孩子们用稚嫩却动听的声音,生动演绎《溪边》《江上》《林中》的唯美意境,为老人们送上一场书香四

溢的文化盛宴,也传递了跨越代际的温暖与关爱。

此外,活动现场设有便民服务区。南安市计生协会、霞美镇计生协会工作人员为居民提供计生政策解读和民生服务指导,切实为群众办实事、解难题;霞美派出所同步开展反诈知识宣传,守护老人儿童的“钱袋子”。

泉淮社区专场:聚焦儿童脊柱健康
小小摊主快乐成长

5月30日,泉淮社区举办了一场别开生面的“六一”儿童节市集。孩子们化身“小小摊主”,在交换与分享中体验成

长的快乐。与此同时,泉州市妇幼保健院(儿童医院)儿保科林宝山老师带来脊柱侧弯科普讲座。

林老师指出,脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后我国儿童青少年健康的第三大“杀手”。目前,全国中小学生患者预计超过500万人,且以每年约30万人的速度递增。他现场教授“四横一竖”家庭自测法和前屈试验,帮助家长在家中初步判断孩子的脊柱状况,强调“早发现、早干预”至关重要,并建议每半年为孩子进行一次简易筛查。

(黄文彬 郑巧伟)