

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

深秋:适“量”科学运动可保延年益寿

□ 记者 江锐

老年人进行适当的体育锻炼,是延年益寿、科学养生的重要方法。秋高气爽,是健身锻炼的最好季节。

其实,在秋季里,不少老年人容易出现困乏、疲惫的现象,因此更多老年人会借助锻炼来保证强身健体。然而,由于进入老年,体质已不如前,应激和耐受能力都有所下降。那么,老年人秋季锻炼应该注意些什么呢?哪些项目适合老年人秋季锻炼呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



秋季锻炼 注意“四戒”

陈炜提醒:在秋季锻炼健身时,老年人必须做到以下“四戒”。

一戒性情懒惰。适当增加户外活动,如慢跑、散步、打拳、跳舞、做操等健身活动,在家时也可多干些家务活,多活动身体,不可久坐。

二戒过于疲劳。在锻炼、家务等方面要安排得当、劳逸适度,才能使肌体各组织器官得到适当休息。

三戒饱餐多食。饱食会增加体重,导致肥胖。肥胖会造成高血糖、高血压、高甘油三酯、高胆固醇等“四高”症。

四戒遇事发怒。老年人情绪上波动,遇上不顺心的事发怒,会使各器官的正常生理功能受到干扰,容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病。

有的老年人在进行锻炼时长时间做蹲马步的动作,这是特别要注意避免的。因为老年人屈膝时,膝关节易受磨损,易引起关节病病程的加快。还有的老人喜欢压腿,拉伸韧带,这种锻炼当然没问题,可是像有骨质疏松的老人,压的时候如用力过大,就很容易受伤。另外,现在老年人经常在晚饭后到街心花园跳老年迪斯科,有的节奏还相当“强劲”,老人的协调性不太好,如果刻意追求跟上音乐的节拍,动作容易走形,万一身体重心失去了,摔倒是很危险的。另外,要把握锻炼的量,不能觉得自己还像年轻时一样,想做多久做多久,这样有可能超过身体负荷,适得其反。

秋季锻炼 项目推荐

室外散步。秋季,散步最好在傍晚进行。散步时必须有一定的速度,一般人每分钟可以走80~100步左右,时间以半个小时左右为宜。

快走和慢跑。进行这两项运动时应穿有弹性的运动鞋,抬头挺胸,每天或隔日活动30分钟左右。建议腰椎术后患者快步行走,腰肌劳损等退行性腰椎病患者活动时间应有所限制,一旦发生腰痛症状应立即停止活动。

爬楼梯。这种运动有助于锻炼腿部和腰背肌肉,改善肌肉和骨骼的血液循环,减轻骨质疏松的发生;同时还能锻炼呼吸、循环系统功能。有几点需要注意:

首先需要劳逸结合。每登1~2层后在楼梯平台上稍作休息,待心跳、呼吸平稳后再继续向上爬;其次,登楼时要量力而行,切忌过快或过劳;第三注重安全。脚到眼到,脚踏实地,不可分心,以免发生意外。

打太极拳。太极拳动作平缓,简便易把握。其动中有静,静中有动,刚柔相济,虚实结合。常打太极拳能够强筋骨、利关节、益气、养神、通经脉、行气血,对很多系统的慢性疾病都有辅助治疗的作用。常练可以祛病强身。

气功。做气功时,大脑要安静,肌肉要放松,呼吸要自然、缓慢、细长、均匀。气功不仅对一般的老年体弱者有增强健康的作用,而且对高血压、溃疡病和神经衰弱等疾病的患者也有良好的治疗作用。

广播体操。广播体操具有全身活动的特点,是一项极为普及的运动。不过,老年人做操应与年轻人有些差别,即在开始练习时不要一下子连贯地做下来,可分节进行,待锻炼一段时间后连贯地练习。同时,重复次数也应逐渐增加。

健身球。健身球有山核桃的、象牙的,也有玉石的或不锈钢的。老年人漫步街头,或乘凉聊天时,单手甚至双手练着健身球,潇洒自如,悠闲安适,堪称一景。

传球运动。需三人以上,由慢渐快地传球,可以锻炼对外界事物的反应能力,要求每日10~15分钟。

骑自行车。骑车时车座尽量降低,把手高一点。骑车对腰椎管狭窄患者最有利,它可以增加腰椎管宽度和腰椎柔韧性,每天坚持30分钟左右为宜。

登山运动。登山可锻炼大腿肌肉和腰肌力量,但过度劳累会增加腰椎负担。登山时应尽量避免斜坡角度大的山路,不应背着重物登山。登山时有意让腹肌用力,膝关节稍微屈曲。

游泳。老年人如果会游泳,经过医生同意,可以坚持游泳,以改善血液循环,同时还能锻炼呼吸、循环系统功能。不会游泳的人可以在水中行走和跑步。

羽毛球。对老年人和体弱者而言,羽毛球活动可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜,达到出汗、弯弯腰、舒展关节的目的,从而

增强心血管和神经系统的功能,预防和治理老年心血管和神经系统方面的疾病。

轻器械运动。轻器械练习有助于预防老年人骨质疏松的发生,在有氧运动的同时每周可增加2~3次如哑铃、体操棒和实心球等器械练习。

五种促进健康的动作

1.张嘴闭嘴。空闲时,可经常做张嘴闭嘴运动。最大限度地将嘴巴张开,同时深吸一口气,然后闭嘴将气呼出。如此一张一闭,连续做30次。张嘴和闭嘴,可通过面部的神经反射刺激大脑,从而改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于防止中风和老年痴呆的发生。

2.拍打双耳。用掌心轻轻拍打双耳,每回100次,早、中、晚各一回。中医认为,耳朵上分布着很多穴位,经常拍打双耳,可刺激这些穴位,使经络疏通,气血运行,加速血液循环,防止动脉硬化。

3.摇头晃脑。平坐,放松颈部肌肉,然后头颈按上、下、左、右四个方向运动5分钟,每天2~3次。此法可增加头部血管弹性,还可活动颈部肌肉、韧带和颈椎关节,不仅能预防中风,还可防治颈椎病。

4.耸肩。双肩上提,然后缓慢放松,如此一提一放,连续做5分钟,早晚各一次。耸肩时,带动了颈部肌肉的活动,使颈动脉血液加速流向大脑,因而可减少脑血管供血不足和脑梗塞的危险。

5.拍手。全身放松,自然站立,两掌心相对,击掌,动作宜缓慢,连击30次为一遍,早、中、晚各做一遍。“十指连心”、“心脑相通”,拍击手掌,不但能健脑益智、消除疲劳,还能防治动脉硬化、高血压、冠心病、老年痴呆症。

三个动作强壮双膝。

第一步:背部挺直,坐在地板上,右腿伸向前方,左膝弯曲,足部放平;右腿尽量伸直,并用力向下压,保持10秒钟后放松。

第二步:与第一步姿势相同,挑起脚尖,抬高右腿15厘米左右,保持6秒钟,放下右腿。

第三步:坐在椅子上,双脚平放在地上,向前伸直右腿,抬起右脚,直到大腿与地面平行,保持6秒钟后,再放下右腿。以上动作分两组完成,每组完成10次,每周做3~5次。

学会减肥3个小妙招 应对秋老虎

夏天减肥季一过,妹子们开始焦急了,就想趁着秋老虎狠再瘦一把,但是秋老虎凶猛,减肥要当心啦!

秋季减肥别犯这些错误

错误一:不流汗不痛快!

流汗可以排毒减肥,这是大家都听信的说法。一些人就会用出汗多少来衡量自己运动的减肥效果,运动不流汗就感觉不够痛快。但是,运动本身容易令人流汗,加之秋老虎天气炎热,人出汗变多,如果不及时补水,容易出现脱水情况。因此,秋老虎天气运动,要注意补水,饮水量以每天尿量不少于1000毫升为宜,可少量多次饮水。

错误二:吃饱犯困就睡!

春困秋乏是人们难以抵御的精神状态。秋老虎肆虐,天气炎热,人的胃口不好,消化不好,尤其是吃了油腻食物后,人更容易犯困。一犯困,人们就想睡觉,趴桌午睡或者上床睡觉使得肠胃蠕动变慢,不利消化,身体无法排出毒素。毒素积压,令人发胖。

错误三:天气太热贪喝饮料!

秋老虎的炎热程度更甚于夏季,热浪一来,人们就会有喝冷饮的冲动。冷饮糖分热量高,多喝容易长胖。另外,一热就喝冷饮,对肠胃也不好。

秋季如何正确减肥

方法一:有氧运动减肥

众所周知,有氧运动消耗脂肪功能,燃脂效率高。比如,游泳一个小时,就能消耗500~800大卡热量。身体脂肪的分布是全身性的,要想局部减肥成功,首先要坚持全身性的有氧运动,减少身体脂肪。这样,突出肥胖的部位也会瘦下来。

方法二:粗粮减肥法

苹果型身材主要是腹部肥胖,而便秘、消化不良、体内毒素过多是导致腹部肥胖的一个重要原因。粗粮富含膳食纤维,饱腹感强,排毒效果好,对治愈腹部肥胖作用显著。要改变苹果型身材,应该在每天的膳食中加入适量的粗粮,如糙米、燕麦、红豆等。

方法三:腹部按摩法

按摩是一种比较常见的腹部减肥法。按摩可以提高皮肤的温度,大量消耗能量,促进肠蠕动,减少肠道对营养的吸收,促进血液循环,让多余的水分排出体外。具体按摩手法是:以肚脐为中心,在腹部打一个问号,沿问号按摩,先右侧,后左侧,各按摩30~50下,每天按摩1次。

摘自《生命时报》

