

多做承重运动 骨骼不易疏松

经常参加体育锻炼,使骨骼“承重”,可起到强壮骨骼的作用。通过X线摄片观察发现,凡是长期坚持体育运动,尤其是嗜好承重运动的人,其骨密度及强度明显高于不运动的同龄人,爱运动的老年人也极少出现骨质疏松。

本刊 综合

承重的骨骼不易疏松

承重运动包括用头、手、肘、肩、膝和足部等去顶、推、撞、蹬较硬或较重的承受物,如粗树干、水泥柱、巨石、沙包及墙壁等。跳绳、跑步、举杠铃、俯卧撑、原地跳、爬楼梯、打太极拳等也可算承重运动。

承重运动可使肌肉牵张力或肌肉收缩力增强。骨细胞受这种机械性刺激而被激活,自我增生。承重运动还刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质充分吸收和利用,吸收的钙不断在骨架中储蓄以增加骨密度的峰值,补充、巩固骨微细结构。另外,运动可使内分泌发生正向改变,有助于提高体内性激素(尤其是绝经期女性雌激素)水平,这对促进骨代谢、预防骨质疏松有积极作用。

1. 三种简单的承重运动

锻炼:

“金鸡独立”:自然站立,呼吸均匀,全身放松,两臂下垂,然后提起一只脚,使身体的全部重量落在另一只脚上。也可靠着墙壁做这个动作,站不稳时就扶着墙壁继续站。感到有些累的时候就休息一会儿或者活动一下,然后以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚站立锻炼。

踮脚:自然站立,全身放松,两臂下垂,然后逐步将双脚脚跟提起,使身体的全部重量落在脚尖上,每次锻炼15分钟。

单脚跳:这是一种可以和做游戏一样轻松愉快的锻炼方法,锻炼起来非常方便。动作和金鸡独立一样,是用一只脚来承受身体的全部重量,不一样的是这只脚要不停地跳,能够跳多久就跳多久,累了就休息一会儿,然后换另外一只脚继续跳。

2. 打篮球、排球

一项研究发现,20多岁时经常进行足球和篮球等球类运动的男性,中老年时发生骨质疏松症

的危险更小。

由科学家完成的这项空前规模的研究涉及833名18—20岁的男性参试者。研究人员测量了参试者的骨密度并收集了参试者运动习惯等信息。5年之后,参试者再次接受相关检查。结果发现,身体运动每增加1小时,参试者骨密度就会明显增加。每周至少进行4小时负重性运动(排球、篮球、足球或网球等),可使髌骨骨密度提高1.3%。而爱久坐的参试者同期髌骨骨密度流失了2.1%。

专家表示,一般认为骨质疏松症发生于65岁之后,而实际上骨质流失可能从25岁就已经开始。新研究发现,篮球和排球似乎是最有益骨骼的运动,因为此类运动涉及跳跃、快速启动和骤停等负重性动作,可促使身体产生新的骨骼组织,防止骨质流失。

运动贵在长期坚持



一般说来,每周运动5次,每次30分钟左右,就能起到预防骨质疏松的作用。即使长年卧床的病人,也应尽可能每天离床活动,使骨组织承受负荷,使肌肉多进行收缩运动。整天坐办公室的人,不妨常伸伸腰、踢踢脚,

哪怕每天能坚持多走一段路,对强健骨骼也大有益处。老年人适量运动的同时,还要常进食牛奶、豆制品、虾皮、海带等富含钙质的食品,同时少吸烟,适当晒太阳,这都是预防骨质疏松的有效方法。

编辑:吴鹏 组版:褚行冲