

在很多人的传统印象里,运动健身的主力军应该是青少年,不过近几年,情况有了变化,“银发”健身群体逐渐崛起,成为城市里一道独特的风景线,它既推动着养老生活方式的变革,更成为银发经济蓬勃发展的新引擎。

重阳节刚过,老人们的健康状况牵动着每一个子女的心。老年人追求健康,需要通过科学运动以维持身体机能。那么,老年人可以做哪些运动?又有哪些特别需要注意的事项?来一起看看吧。

►九九重阳节这天,江苏省扬州市何园景区的老年人在玩投壶游戏。 新华社发



# 看看是谁在健身?老人已成主力军!

## 重阳节老年健身选择多,助推银发经济驶入“快车道”

记者 怀晓 报道

### 动静相宜 可有效延缓衰老

秋高气爽,正是活动筋骨的好时节。对于老年朋友来说,选择适合自己的运动项目至关重要。

快走是简单又温和的有氧训练,只需穿上运动鞋,就可出门快走,非常适合中老年人。坚持快走,可以收获很多好处,最为显著的就是能增强老年人群的心肺收缩能力,让心肺功能得到全面的锻炼和提升。

此外,快走还可以预防骨质疏松,对于骨质疏松患病率逐渐提高的中老年人尤为友好。最后,快走还能促进血液循环,心血管患病概率将大大降低。

人老腿先老,人体2/3的肌肉集中在下半身,很多老年人下肢的退化速度远超上肢。太极拳柔练经脉,演练时劲起于脚跟,发于腿,主宰于腰,形于手指,练的就是下盘的力量和身体的自然和协调。所以,习练太极对老年人群的下身力量恢复十分有益。

对于老年人来说,游泳也是一项非常好的抗衰老运动。游泳时,因为水的浮力,身体的重量只有陆地上的八分之一,关节基本不用负重,关节损伤的风险大大降低。

即使不会游泳,在水里走走、活动活动,对关节也有益处,因为水能减轻关节的压力,还能提供强化肌肉的阻力。

除了快走、太极和游泳,挥拍类运动对抗衰老同样有益。挥拍类运动并不特指某一种运动,而是对一类运动的统称,如乒乓球、羽毛球、网球都属于挥拍类运动,《英国体育医学杂志》撰文称挥拍类运动是各类运动中保护心血管健康的首选。

进行羽毛球、乒乓球等挥拍运动时,全身都会被调动,一场运动下来,身体的协调性、灵敏性、专注力都能得到很好的锻炼。长此以往,技术越来越好,身体越来越灵活,身体各部位肌肉得到锻炼后,骨骼自然就更加坚韧,骨折的风险大大降低。

当然,不是所有运动都适合老年人,百米冲刺、波比跳等高强度爆发力的运动,对老年人生理机能挑战较大,应尽量避免。

### 量力而行 安全防护不可少

老年人在享受运动带来的健康益处时,安全防护必不可少。运动前一定要做好热身,随身携带温水和急救药品,如速效救心丸、短效降压药等,穿着宽松舒适的运动服装和防滑有弹性的运动鞋。

运动结束后,别忘了进行5分钟的整理活动,适量饮用温开水,30分钟内避免洗澡。一旦出现头晕、关节异响或疼痛、出汗异常等情况,应立即暂停运动。

初次尝试运动的老年人,建议从5-10分钟开始,逐步增加运动量,以“说话不喘气、微汗不疲劳”为适宜强度。

在运动时间和环境选择上,要避免空腹、饭后1小时内及服药后30分钟内运动,尽量选择避风向阳、空气流通的场所。安装了心脏起搏器的患者,需远离电磁设备。

运动过程中,涉及旋转的动作要缓慢,尤其是颈椎、腰椎部位;下蹲时膝关节弯曲不宜超过90度,避免突然低头、猛回头,限

制脊柱过伸,严禁憋气用力。

运动时心率要保持在合理区间,可参考以下公式:(220-年龄)×50%为下限,(220-年龄)×70%为上限。慢性病患者或体能较弱者,建议从50%开始,逐步适应;健康状态良好的老年人可适当接近70%。患有高血压、心脏病等慢性疾病的患者,需严格遵医嘱,运动心率通常不超过最大心率的60%。

此外,老年人每天步行量建议控制在6000-8000步,可分段完成。若运动后持续疲劳超30分钟、关节疼痛超两小时或影响睡眠,应及时调整运动方案。

### 老有所健 助银发经济发展

当健身成为银发生活的标配,不仅让“老有颐养”有了坚实支撑,更推动着银发经济向高品质、多元化方向发展。

“动起来”为老年人筑起了“健康防护墙”,最直接的益处体现在生理机能的改善上。每周坚持150分钟中等强度运动的老年人,在骨密度、心肺耐力等多项指标上明显优于同龄非运动者。

除了生理健康,运动还为老年人的心理健康注入“强心剂”。参与集体健身的老年人,抑郁情绪发生率大大降低,社交满意度大大提升。

老年人健身习惯的养成,也缓解了社会医疗与照护压力。坚持科学健身的老年人,年均就医次数减少,住院时长缩短,每周需要子女或护工协助的时间减少,间接缓解了“家庭照护难”问题。

在银发经济领域,老年人的健身需求激活了千亿级消费市场,企业纷纷推出适老化产品、社区健身中心配备康复指导师。这些消费需求不仅带动了相关产业发展,更推动了养老服务从“基础照护”向“健康增值”升级。

更深远的影响在于,银发健身热潮重塑了社会对“老年”的认知,传递了积极的老龄化理念。当看到70岁老人轻松完成太极全套动作,80岁老人坚持每日健走,“衰老等于虚弱”的刻板印象被打破,取而代之的是“老有所健、老有所为”的新图景。

当“老有所健”成为常态,当健康消费点亮晚年生活,重阳文化中“长寿安康”的愿景,正在银发经济的浪潮中变为现实。

编辑:马纯潇 组版:颜莉

“讲文明 树新风”公益广告

齐鲁晚报

# 为地球的明天 将低碳进行到底



W O R L D E A R T H