

人在各个年龄阶段,身体的灵活性、协调性以及各个器官承受性等都不尽相同,因此每个年龄段都有不同的“黄金锻炼方案”。在此,健康教育专家为您奉上一份“运动年龄表”。

# 对照运动年龄表 看看哪些运动方式最适合你



## 运动年龄表

### 3到7岁幼儿期

3到5岁的学龄前儿童肌肉发展较快,身体协调性较之婴儿期有所增加,更适合户外运动。比如骑自行车,能有效锻炼孩子手、眼、脚的协调性,提升平衡力。

5到7岁的孩子属于相对缓慢发育阶段,尤其是心血管发育比运动系统的发育还迟缓,这个时期要尽量选择体力消耗不剧烈的运动,如游泳。

儿童可以通过游泳练习控制身体的能力,调节心肺功能,同时也可以整合一些发育的反射,这对于儿童的身体和学习都有好处。

### 8到12岁孩童期

此阶段的孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础,但骨骼相对较脆弱,因此要避免强烈的运动冲击,并注意运动时长。建议这一阶段的孩子可以参加以下活动:

- ①打乒乓球:锻炼身体的灵敏性,减轻眼部疲劳、预防近视。
- ②打羽毛球:放松颈椎脊椎,增加心肺功能。
- ③打网球:增强身体的协调性。

④学跳舞:提高身体的柔韧度。

### 12到18岁黄金期

此阶段是人的生长发育阶段,要注重骨骼生长及骨密度形成,同时也是心肺适能发育的敏感期,在锻炼时要尽量避开承重过大的运动。

乒乓球和羽毛球运动可以继续,篮球、足球、排球等球类运动也可以列入运动日程。

另外除了运动,此阶段要注意均衡饮食,有必要时可以增加钙质、维生素等的补充。

### 18到25岁成熟期

这个阶段,人的身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。

这个年龄段的年轻人可进行高强度的运动,培养锻炼习惯,提高身体综合素质,为身体健康打下坚实基础。

建议每周进行3次训练,最好有氧和力量训练结合,如健美操、瑜伽结合推举等。

### 26到45岁发胖期

这一阶段是人生活和事业发展的关键期,通常压力会较大,很多人平时都疏于锻炼,肥胖率的发

生也变高。

因此,这一时间段要防止身体里脂肪的堆积,减缓压力。男性依旧要注重肌肉力量的训练,如推举,但要控制好强度,不要过于勉强自己;这段时间女性也要适当进行中低强度的有氧训练加力量性锻炼,如瑜伽、慢跑、游泳等。

### 46到65岁“衰老”期

这个阶段人的体力和肌肉量开始下降,运动主要以对抗骨质疏松、肌肉松弛为主,要以安全、简便为原则。

推荐健步走,以改善血液循环、降低体脂率;静蹲、举哑铃等力量锻炼以增强或维持肌肉力量。

### 65岁以后老年期

多数人在65岁以后身体机能都处于低水平,此阶段主要以提高生活质量、预防跌倒、提升心肺功能为主。

建议做轻柔的有氧运动,并配合适量的力量训练,强化骨骼,并注意饮食的均衡,适当多补充优质蛋白质、钙质等营养素。

## 运动时间表

人体活动受“生物钟”控制,按生物钟规律来安排运动时间能事半功倍。

接下来大家再来看这份“运动时间表”。

### ■上午——增强活力

晨练有利于提高神经兴奋性,能保持人体活力。但早上人体体温较低,关节和肌肉较僵硬,所以适宜从事一些强度较小的运动。锻炼之前最好先喝杯温水。

### ■下午——强化体力

下午是人强化体力较好的时机,肌肉承受能力较其他时间高一些。另外,下午锻炼还有助于改善睡眠状况。

### ■傍晚——体能峰值

傍晚时,人体运动能力达到高峰,肌肉和关节更加灵活,心跳频率和血压也稳定。适合进行力量训练,并且运动时的受伤几率也会小很多。

但要注意的是,睡前3至4小时内运动强度不宜过大,以免神经系统过度兴奋导致失眠。

(北晚)

## 达州广播电视台

### 新闻综合频道

- (广电3 电话62)
- 08:30 毕业歌(15-18)
- 12:00 达州新闻(重播)
- 12:30 达州全搜索(重播)
- 13:30 幸福照相馆(30-33)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 引进节目
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:35 达州新闻(首播)
- 19:57 天气预报(首播)
- 20:00 可爱的中国(13-14)
- 23:25 引进节目
- 23:40 潜伏1940(11-12)

### 公共频道

- (广电5 电话63)
- 07:55 硝烟散尽(19-23)
- 13:10 舅爱如山(48-53)
- 18:20 少儿节目(首播)

18:50 坐88路车回家(12-13)

- 20:30 经开区视点(首播)
- 20:43 天气预报(首播)
- 20:50 财经联播(首播)
- 21:23 空气质量日报(首播)
- 23:05 熊爸熊孩子(24-25)

### 通川频道

- (广电4 电话133)
- 08:20 星光灿烂(18-22)
- 11:40 今日通川(重播)
- 12:00 通川播报(重播)
- 12:20 母亲的承诺(31-38)
- 19:20 引进节目
- 19:40 今日通川(首播)
- 20:00 通川播报(首播)
- 20:20 猜拳(4-5)
- 22:35 小情人(2-4)

星期日 12月1日 (十一月初六)

## 中央电视台

### 中央电视台-1

- 10:14 中央广播电视总台2019主持人大赛
- 14:16 鸡毛飞上天(39-42)
- 20:06 故事里的中国

### 中央电视台-2

- 17:41 舌尖上的中国
- 22:49 一槌定音

### 中央电视台-3

- 19:30 向幸福出发
- 20:59 越战越勇

### 中央电视台-5

- 17:30 2019年乒乓球男子世界杯单打决赛
- 18:30 体育新闻

### 中央电视台-6

- 10:53 故事片:巨额来电
- 13:02 译制片:战争与和平(一)
- 15:22 故事片:捉妖记
- 17:39 中国电影报道
- 18:10 故事片:乱世郎中
- 20:15 故事片:羞羞的铁拳

### 中央电视台-8

- 12:26 恋爱先生(34-37)
- 16:31 娘亲舅大(38-40)
- 19:30 我怕来不及(4-6)
- 22:28 灵与肉(20,21)

## 地方卫视台

### 北京卫视台

- 17:25 养生堂
- 19:33 剧场:河山(45,46)
- 21:08 向前一步

### 江苏卫视台

- 10:00 新相亲时代
- 19:32 乔安你好
- 21:00 百变达人

### 天津卫视台

- 07:35 苍狼(30-40)
- 19:30 欢喜盈门(32,33)
- 21:20 非你莫属

### 广东卫视台

- 07:30 勇往直前乐拍拍
- 12:55 南粤特色小镇
- 19:35 光荣时代(44,45)
- 21:10 技行天下

### 湖南卫视台

- 07:50 家和万事兴之兄弟姐妹(5)
- 20:00 鳄鱼与牙签鸟(23-24)

### 上海卫视台

- 19:30 热血同行(22-23)
- 21:00 中国梦之声-我们的歌

### 云南卫视台

- 08:48 水浒传(61-66)
- 13:22 武松(56-60)
- 19:34 红旗漫卷西风(39,40)

### 贵州卫视台

- 08:10 战昆仑(43-47)
- 13:15 战火兵魂(26-30)
- 20:20 红鲨突击(43,44)

### 四川卫视台

- 19:35 红鲨突击
- 22:30 经典剧场