

进入冬季 中老年人该如何锻炼?

专家:选择适合自己的运动方式 合理安排运动量

最近天气越发寒冷,生命在于运动,对于中老年朋友来说,冬季运动必不可少。想通过运动达到健康长寿效果的人不在少数,这在一定程度上也可增添老年生活的乐趣。老人冬季锻炼必须注重科学性,锻炼一定要注意方式、时间、强度和自己的身体状况,以免过犹不及,反而带来身体伤害。



冬季也该大胆“走出去”

在冬季,随着温度的降低,不少人因为天气寒冷而放弃了锻炼,更有人建议在室内运动。特别是老年人,待在室内既避寒冷又能锻炼两不误,似乎是最好的选择。

寒冬在室内运动不无道理,避免了人体与户外冷空气的直接接触,特别是对年老体弱者来说,室内运动所承载的人体体能消耗会大大低于户外运动。

其实,冬季在室外锻炼对身体有很多益处。由于寒冷的原因,人体的新陈代谢功能会有所减弱,这也是在冬季许多疾病高发的原因。此时,户外的锻炼能让身体受到寒冷的刺激,在一定程度上能促进新陈代谢,增加热量产生。也让血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗能力也随之增强。此外,冬季户外运动还可以接受阳光的直接照射,阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌,还能促进身体对钙、磷的吸收,这对预防骨质疏松症非常有效。

多运动不等于更健康

很多老人认为多运动等于更健康,这种观念是不科学的,老年人冬季运动不能过量

且不宜剧烈运动,以快乐中不感疲劳为好。任何运动,只要过量都会对人体有所损害,剧烈运动最易受伤。运动是否过量对每个人有所不同,需要根据自己对运动的承受情况来判断,而剧烈运动对锻炼身体的人来说一向是不被提倡的,锻炼身体需要循序渐进,慢慢地增加运动量,才能达到预期的锻炼效果。因此,老人冬季运动应根据自身的情况合理安排运动量,而对一些患有老年病的老人,更应该警惕运动诱发病症。

有的老人觉得太舒缓的运动达不到锻炼的目的,因而会选择一些体力消耗较大且节奏比较快的运动,这是老年人冬季运动的禁忌。老年人因为骨骼质地逐渐疏松,强度和刚度都有所下降,应避免过于剧烈的运动,以慢频率、小幅度的运动为主,如太极拳、徒手操、健步走、舞蹈等,一些团队参与性高的运动也是不错的选择。

另外,要选择适合自己的运动,如针对身体情况选择对各个关节、各个部位肌肉都能得到较好锻炼的运动项目。正确的姿势、规范的动作,是安全运动的首要因素。很多韧带拉伤的患者大多是由于运动时动作不规范而造成的。需要注意的是,老年人每次锻炼时间不宜过长,一般在半小时左右为佳。每次运动时注意由静到动,循序渐进逐渐增加运动强度,不要上来就给自己加码,免得身体出现不良反应。

慢病患者运动不可盲目

慢跑、健步走、太极拳、骑自行车、爬山、冬泳……都是不错的有氧运动,但是未必适合每一位老年人。患有慢性疾病的老年人运动切勿盲目。事实上,随着年龄的增长,心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、关节炎、颈椎病等老年病患病几率增高,这些老人们是否可以带病锻炼,他们适合什么项目的运动,最好在运动项目时先咨询医生。

心血管患者:应选择较温和的运动,因为高强度运动会致心率明显增快,血压大幅度升高,极易发生心肌梗死、脑溢血等严重心脑血管病。有明显心血管病的患者,应在傍晚4至6时左右活动。因为清晨起床后心率加快、血压升高、血小板活性增强。7至11时正是心血管病、脑血管病的高发时间,又称“魔鬼时间”,此时运动易猝发意外。而傍晚4至6时是人体精神、体力、心肺功能最佳时间,适宜运动。另外,饱餐、酒后、激动时都应该避免运动。

糖尿病患者:不适合在早晨运动。早晨通常是人体一天中血糖最低的时间,再加上

空腹,此时运动容易出现低血糖反应,甚至引起低血糖昏迷,尤其是注射胰岛素或口服磺脲类降糖药物的糖尿病患者。另外,静卧一夜之后,血液的黏度增加,老年糖尿病人的血管收缩功能差,对气温下降的适应能力较差,容易引起心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑血栓等危急情况的发生。

高血压患者:不同程度的高血压患者应有不同的运动方式及运动量,最好针对自身情况制定个性化的锻炼计划。高血压患者不适合强度大的锻炼方式,循序渐进的有氧运动则更能够保持心率,让运动之后的血压更趋于平稳。

膝关节疾病患者:如太极、乒乓球等所有半蹲位的运动都不适宜,这类运动会加大膝关节的摩擦,加重病情。而且锻炼的时候最好要戴护膝,以拉伸运动为主。需要注意的是,运动量不能太大,不要过于疲劳,以防造成关节损伤。

哮喘患者:大多数哮喘患者属于过敏体质,因此在锻炼时间和环境的选择上要特别注意。特别是冬天锻炼,要避免在干燥寒冷的地方,尽量选择温暖湿润的环境。哮喘病人晨起锻炼时间也不宜过早,更要小心空气中有害物质的入侵,起雾的早上不宜锻炼。

老人冬季室外运动注意事项

要注意保暖。避免受凉,衣服不可穿得太少,但也不可穿得太多,穿得太少容易受寒,穿得太多又影响运动,加重身体的负担,乃至出汗太多,反而招致感冒。锻炼后如果出汗应该把汗擦干,不能用身体焐干,那样在汗液蒸发时带走热量,会感到全身冰凉,容易感冒。

运动的准备要充足。不仅热身活动要做好,而且运动时要穿宽松、舒适、容易增减的衣服。有病的老人要带上对症的抢救药物,如扩张血管的、预防冠心病突发的。如果在运动中觉得自己突然开始心慌、胸闷、出虚汗,应该停止运动,就地休息,若持续5分钟以上不能缓解,就应立即就医。

天气情况恶劣时,可在室内进行一些适当的运动。尤其是大雾天,看着不妨碍锻炼,但实际上雾中含有很多的有毒物质,对身体极为不利,要等到雾散了之后才可以出去锻炼。

对自己的身体状况要有数,如有不适别勉强。老年人应该清楚自己已经进入老年了,看上去挺健康的,实际上身体问题已经存在。身体出现不适时要减少运动量或者停止锻炼。(西都)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信62)

08:30 毕业歌(39-41)

守望正义(1)

12:00 达州新闻(重播)

12:30 达州全搜索(重播)

13:30 守婚如玉(14-17)

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)

20:00 可爱的中国(25-26)

23:25 引进节目

23:40 潜伏1940(23-24)

公共频道

(广电5 电信63)

07:55 花开时节(23-27)

13:10 急诊科医生(28-33)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 坐88路车回家

(24-25)

20:30 聚焦达川(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(36)

一粒红尘(1)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 在桃花盛开的地方

(7-11)

12:20 一代枭雄(24-31)

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(16-17)

22:35 小情人(20-22)

星期6 12月7日
(十一月十二)

中央电视台

中央电视台-1

08:35 战地迷情(15、16)

13:13 希望的大地(5-8)

20:06 中央广播电视总台

2019主持人大赛

中央电视台-2

17:42 舌尖上的中国

22:46 回家吃饭

中央电视台-3

19:30 星光大道

21:15 向幸福出发

中央电视台-5

22:15 2019/2020赛季花样滑

冰大奖赛总决赛男单

自由滑

中央电视台-6

09:45 译制片:海底总动员

11:36 故事片:变异危机

13:16 译制片:公主日记

15:27 译制片:公主日记2:皇

家有约(美国)

18:19 故事片:侠义金枪客

20:15 故事片:唐人街?探案

中央电视台-8

12:26 国民大生活(13-16)

16:31 我的仨妈俩爸(5-7)

19:30 我怕来不及(22-24)

22:28 灵与肉(32,33)

地方卫视台

北京卫视台

17:25 养生堂

19:33 剧场:热爱(13)

21:05 跨界歌王

江苏卫视台

19:32 幸福剧场

20:30 非诚勿扰

21:50 百变达人

天津卫视台

07:35 光影(3-13)

19:30 红蔷薇(6,7)

22:00 你看谁来了

广东卫视台

07:30 勇往直前乐拍拍

13:00 电视剧场

19:35 奔腾年代(10,11)

22:12 活力影院

湖南卫视台

07:30 亲爱的她们(10)

19:30 鳄鱼与牙签鸟(34)

20:20 快乐大本营

上海卫视台

19:30 第二次也很美(33)

20:27 老总来了(3)

云南卫视台

08:48 水滸传(98-102)

13:22 武松(16-20)

19:34 铁血红安(13,14)

贵州卫视台

08:10 绝地枪王之松花江上

的枪声(23-27)

12:15 枪火(10-14)

19:35 黄金剧场

四川卫视台

19:35 岁岁年年柿柿红

21:20 妈妈有话说

22:30 经典剧场