

运动是把双刃剑 体适能评估不可少

# 解锁老年人科学锻炼方法



## 阅读提示

随着身体机能下降,老年人出现如肌肉萎缩、兴奋性降低、速度减慢、骨质疏松等问题,外加没有专业人士指导,很容易引发运动损伤。

生活要“绿色”,运动不能少。运动是一种重要的健康生活方式,但运动也是把双刃剑,用好了养生,用不好伤身。

浙江医院康复医学中心专家表示,随着身体机能下降,老年人出现如肌肉萎缩、兴奋性降低、速度减慢、骨质疏松等问题,外加没有专业人士指导,很容易引发运动损伤。因此,更需要全方位了解自己的运动机能,并找到适合的运动项目才是关键,体适能评估和运动处方应运而生。

## 体适能评估帮你量身定制

家住杭州市西湖区的蔡大伯今年67岁,退休前是个运动迷,最喜欢打太极拳。刚刚退休时,他因为严重腰椎间盘突出,不得不通过手术缓解疼痛。术后,他便什么运动都不敢做。一年后,一口气爬3楼就得歇一歇,自感体力大不如前。

浙江医院康复医学中心康复团队在社区做运动功能筛查时,发现了蔡大伯的情况,便为他进行体适能评估。评估结果显示,蔡大伯心肺功能相对较差,两分钟踏步测试只有85个。但因为长期打太极拳的关系,他的平衡能力不错。为此,康复师为他针对性地安排有氧训练,在保护好腰部的情况下,手把手地教他如何运动。一个月后,蔡大伯红光满面,人也自信开朗不少。

无独有偶,吴阿姨也曾觉得自己生活质量不高,平时上下楼梯时膝盖发抖,走个几十米都要花上几分钟,好几次因为走路不稳摔倒,差点骨折。姐妹们来叫她跳广场舞,她只能在一边看看。

体适能评估发现,吴阿姨平衡性存在较大问题,特别是右侧,右脚站立几秒就会倒下。2.4米起身行走试验,她要花16秒才能完成。随后,康复团队带她开展平衡练习,每周3次,每次半小时。如在做好保护的前提下,双脚站立接球、靠墙静蹲以及平衡板训练等。3个月后,经过评估,吴阿姨摔倒风险大大降低,甚至可以缓慢跳起广场舞。

## 运动时间和负荷都有讲究

浙江医院康复中心主治医师李海龙表示,很多老年人喜欢晨练,但专家提醒,经过一夜睡眠,各器官系统功能状态处于一个比较低水平。特别是中老年人,早晨是心肌梗死、心脑血管疾病高发时间,而且许多人喜欢空腹锻炼,容

易出现血糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱。

对老年人来说,可以在早晨起床后一小时,选择一些缓和活动,如散步、快走、太极拳、舞剑等。特别需要注意的是,锻炼前要先吃点食物,补充水分,锻炼时间不宜太长,控制在30-45分钟。

另外,关于“早饭后锻炼还是空腹锻炼”的争论,已经持续很长时间。李海龙表示,在早餐前锻炼,有助于增加脂肪燃烧,更好地控制血糖水平,并降低心血管疾病风险。对健康人群来说,人体储存的能量一般可以保证90分钟至两个小时的运动。但肠胃功能差、易低血糖、60岁以上人群、糖尿病患者、心脏病患者均不宜空腹运动。

对老年人来讲,适合运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神振奋、情绪愉快。数心率是简便的判断方法,可以用“170-年龄(岁)”作为运动目标心率,如70岁的老年人运动后即刻心率为100次/分钟(170-70=100),表明运动强度恰到好处。

## 增加抗阻练习大有好处

老年人很少进行一些大负荷抗阻训练来锻炼肌肉力量,实际上,抗阻训练对身体健康的好处是其他运动方式无法替代的。研究证明,科学的抗阻训练对于老年人,可以预防肌肉自然衰减、骨质疏松,改善血糖、血压,减少跌倒风险,维持良好日常活动能力。

另外,良好柔韧性是维持正常姿势和动作的基础,可提高日常动作效率,减少运动损伤风险,预防颈肩腰背痛发生,提高身体平衡与协调能力。在健身中做一些改善柔韧性的运动,如瑜伽等。

如果出现运动损伤,可以使用RICE原则(Rest休息、ICE冷敷、Compression加压、Elevation抬高),立即休息。局部制动可以减少损伤部位出血,冷敷可以限制炎症反应并减轻疼痛,压迫和抬高都是为了减轻局部组织水肿。

通常冰敷和加压包扎持续不超过15分钟,但损伤部位仍应继续抬高,根据疼痛及水肿情况可以每隔60-90分钟重复一次,持续24-48小时。48小时后可以是一些热敷和主动的恢复性康复训练,保证局部组织尽快恢复到正常水平。

但是,剧烈疼痛和肿胀持续加重不缓解,应尽快到医院诊断和治疗,千万不能自行处理,以免耽误病情。

据《浙江老年报》

## 应对高血压 限盐减重多运动

高血压患者是生活方式医学重点关注对象。专家表示,健康生活方式干预,可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险,减少盐摄入、控制体重、戒烟戒酒就是好办法。

### 每天吃盐一瓶盖

高血压是典型的“生活方式病”,它是可以预防和控制的。

大量研究表明,长期高盐饮食,钠摄入过多,会降低人体对钙的吸收能力,增加患高血压、冠心病、脑出血、肾脏病等疾病的几率。

人体每日摄入多少食盐合适呢?世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5克/日。5克盐到底有多少?一般情况下,把一个普通啤酒瓶盖去掉胶垫,盛满一瓶盖食盐大约是6克,如果不去掉胶垫,盛得不那么满,大约就是5克。浙江医院营养科主任郑培奋说,限盐是一个态度,而非精确到5克盐,是告诉大家需要低盐饮食。

### 戒烟戒酒心态平

除了控制盐的摄入量,以下生活方式的调整对控制血压也大有益处。

减轻体重。超重和肥胖可促使血压上升,增加患高血压风险。因此,医生都会建议超重和肥胖者减轻体重。世界卫生组织将体重指数(BMI=体重(千克)/身高(平方米))超过25界定为超重,超过30界定为肥胖。

适量运动。运动可降低交感活性,缓解紧张情绪,减轻体重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

戒烟戒酒。吸烟可增加心脑血管病风险,建议戒烟(包括传统烟和电子烟)。大量饮酒使血压升高,不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。

心理平衡。长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险,应保持积极乐观的心态,避免负面情绪,必要时积极接受心理干预。

据《浙江老年报》