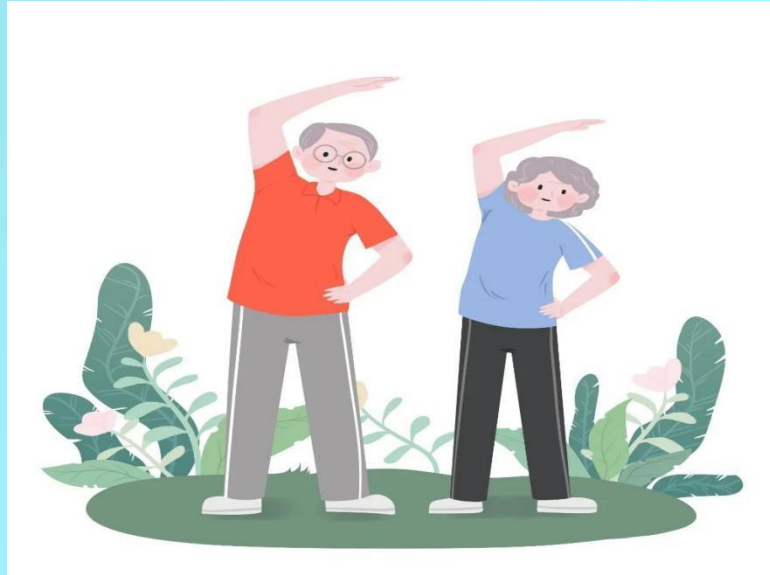


运动时，您有这些问题吗

健康中国

2025 年 6 月 23 日—29 日是全国老年健康宣传周，活动主题是“银龄健康，从心启航”。



对于老年人来说，运动不仅可以活动筋骨，还能增强身体的抗病能力，预防失能。在运动的过程中，不少老年人存在着一些疑问，如：年纪大了能做力量训练吗？运动后肌肉酸痛，应该休息还是继续坚持？今天，我们就带您了解老年人运动中的六个常见问题。

一、年纪大了，能做力量训练吗？

目前推荐老年人进行的运动大多是有氧运动，这是因为有氧运动可以有效提高心肺功能，也相对安全，老年人较容易接受和坚持。但力量训练对于老年人也很重要，它能够有效提升身体的工作能力，提高基础代谢率，增强肌肉力量。老年人在衰老过程中 70445 会出现肌力减

弱的现象，如果不采取措施，有可能导致进一步的劳损和畸形。老年人可以通过有规律地进行轻负荷的力量训练，延缓肌力减弱的过程，取得更好的锻炼效果。力量训练还能对关节起到一定的保护作用。因此，对于老年人来说，有氧运动结合力量训练的运动方式效果更佳，有助于改善老年群体心肺功能、增强肌肉力量、增强体质。

二、运动时，应该先做有氧运动还是力量训练？

力量训练的强度比有氧运动高，为了保证人们运动时有充沛的体力，老年人可以将力量训练放在有氧运动前。需要强调的是，大家在运动前一定要充分热身，在运动完成后还要进行拉伸。老年人可适当延长热身运动以及拉伸运动的时间，以降低运动损伤的风险。热身环节其实也是有氧运动的一种形式，大家可以按照“热身—力量训练—有氧运动—运动后拉伸”这几个环节来运动，或是在做好热身的基础上交替进行力量训练与有氧运动，并做好运动后的拉伸。

三、运动后的第二天出现肌肉酸痛，应该休息还是继续运动？

运动后的第二天出现肌肉酸痛是很常见的运动后表现。如果老年人在运动后感觉有一定的疲惫感，肌肉稍酸痛，全身轻微出汗，但锻炼后食欲、睡眠良好，就说明这种运动强度是适度的。正常情况下，肌肉酸痛会于1~3天后基本消失。老年人在运动时，必须把握好运动量，避

免过度劳累，以降低运动后出现各类心血管事件的风险，避免加重关节退化等。至于运动后肌肉酸痛是需要休息还是选择继续运动，老年人要结合自身身体反应、环境条件、情况变化等进行综合判断，合理安排运动和休息时间，不勉强也不松懈。如果老年人运动后出现严重的不能缓解的肌肉酸痛、关节疼痛或其他不适，就需要警惕，必要时前往医院就诊，避免运动导致的损伤。

四、有什么方法可以缓解肌肉酸痛？

运动后肌肉酸痛主要是由乳酸堆积引起的，运动后充分拉伸、热敷、按摩等方法，都有助于放松肌肉，使乳酸加速代谢、排出，让肌肉更快恢复。

五、老年人需要喝运动饮料吗？

人在进行剧烈或长时间运动、体力劳动时会大量出汗，如果不及时补充水分和盐分，很容易导致水盐电解质平衡紊乱；加上在运动中身体会大量丢失能量，在这种情况下，人们可以饮用含有糖和电解质的运动饮料，补充身体所需的水盐和能量。运动饮料还能够起到抗疲劳等作用，运动饮料中一般含有较高电解质（如钠等），血压较高、心脏病患者以及肾功能有问题的人，也不适合饮用运动饮料。

总体而言，老年人的运动量一般较小，运动强度也不是很大，加之老年人合并的慢性疾病较多，心血管疾病风险较高，因此不建议老年人饮用运动饮料。相比之下，饮用白开水、绿豆汤或者淡盐水等更适合老年群体。如果

身体条件允许，且老年人进行了较高强度、较长时间的运动（比如 1 小时以上、大量出汗的运动），那么，此时您也可以少量饮用运动饮料。

六、夏季运动时要注意什么？

1. 在合适的时段进行运动。夏季天气炎热，为了避免中暑，老年人可以选择在气温相对较低且日照相对弱的清晨或傍晚运动，如果天气过于炎热，最好取消室外运动。

2. 控制运动强度，选择适合自己的运动项目。老年人可以选择一些强度较低的运动，比如健身跑、健步走或慢走等，运动时间可以根据自身情况适当调整。夏季最适合的就是游泳，如每次 20 分钟左右的慢速游泳，既能够达到锻炼效果，又能避开夏季的高温和暴晒环境。老年人还可以练习太极拳、八段锦，或者做一些简单的体操等。这类运动的强度不高，又能够提高身体的平衡性，拉伸肌肉和韧带，增加柔韧性和关节灵活性，是适合夏季的运动项目。