

为什么老年人更需要运动

我国大多数老年人的体态，以四肢纤弱、腹部饱满为主。老年人走路时，无论从哪个角度看，一看就知道是老年人。为什么老年人的体态和步态都相似呢？原因就是老年人的肌肉力量不足。



一、老年人要警惕肌少症

肌少症是与年龄相关的一种以骨骼肌质量及力量渐进、普遍丧失为特征的综合征，表现为肌肉体积的减少和肌肉力量的下降。

二、为什么老年人要特别警惕肌少症呢？

首先，老年人多患有慢性病，不少老年人多病共存，活动减少、肌力下降。肌肉力量下降不仅影响老年人的运动能力，还会增加骨质疏松风险。骨头那么硬，怎么还跟肌肉力量有关系呢？我们都知道肌肉是附着在骨骼上的，肌肉的收缩和舒张会对骨骼产生牵张力。肌肉力量下降，

使老年人跌倒的发生风险增加，加上骨质疏松症的影响，跌倒后发生骨折的风险必然增加，尤其是髌关节骨折发生率最高。因此，老年人更需要运动来维持肌肉力量，预防骨质疏松症。

三、什么样的运动适合老年人

老年人应该进行有氧运动、抗阻训练、平衡训练和柔韧性训练等多种运动。

老年人需要有氧运动。有氧运动就是在运动过程中，人体吸入的氧气量和运动时需氧量相匹配的运动方式，比如散步、有氧健身操、太极拳等。这些运动都很适合老年人，可以增强心肺功能。

抗阻训练多指无氧运动，即运动过程中氧气的摄入量不能满足运动时的氧气需求。强度安排合适的抗阻运动，即保障了安全，又能增强肌肉和强健骨骼且其效果优于有氧运动。进行抗阻运动不一定要依赖健身器材。椅前坐站、举水瓶、坐姿或卧姿抬腿等动作，都是简单有效的抗阻运动，只要能坚持，效果都很不错。

平衡训练如直线行走、站立闭眼、站立重心转移等，都非常适合老年人。

柔韧性训练主要是增加关节活动度和拉伸肌肉，促进血液及淋巴液回流，老年人可以选择上肢肌肉拉伸、椅上压腿等简单易行的动作。

四、如何帮助老年人养成运动习惯

1. 选择运动项目，喜欢才能坚持。

可以选择全身性、周期性、持久性、非对抗性和匀速性的运动。散步、快走、太极拳、骑自行车、广场舞、游泳都是很好的选择。

2. 特别注意运动强度和时间。

老年人运动时的心率一般控制在 120 次/分钟以内，可以佩戴运动手环，随时监测心率变化。建议每次持续运动 20~60 分钟，以中低强度运动为主。

3. 选择合适的运动时段。

老年人的时间相对充裕，健身时段可以选择在下午 4~5 时。这时人的体力、反应、适应能力等机能，均处于一天中的最佳状态，而这一时段空气污染也相对较轻。

4. 适度增加运动频率。

每周保持 3~5 天的运动频率为最佳，每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动。

5. 运动安全最重要。

老年人应避免单独进行剧烈运动，特别是有心血管疾病和糖尿病的老年人。

运动时要注意身体的感觉，如出现腰痛、胸痛、头晕等症状，应立即停止运动。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院