

健康快车

有效运动
提升体质防跌倒

如何有效防止老年人跌倒?除了改变生活环境等措施外,运动是一个有效的解决方案。需要注意的是,并非所有的运动都适合所有的老年人,选择什么样的运动要根据老年人的身体状况、健康状况及个人兴趣爱好来决定。

专家建议,老年人可以尝试平衡训练,例如太极拳、瑜伽等,增强身体的反应能力,从而更好地应对突发情况。下面介绍几种适合居家练习的动作。

1.墙角站立

每天都做墙角站立来保持平衡功能。平衡取决于身体系统的输入信息,比如眼睛、耳朵和四肢与脚上的神经。墙角站立是一种增强平衡功能的好方法。

方法:背对着墙面,站在房间的角落里。在面前放一把结实的椅子。站立时,不触摸墙或椅子,试着缩小双脚分开的距离,闭上眼睛。保持这个姿势至少1分钟,撞上墙的次数不要超过2次。

2.站姿抬脚后跟

这个动作能增强下肢肌肉的力量。

方法:站在椅子后面,把双手放在椅背上,双脚分开与肩同宽,双脚用力蹬踏地面,将两只脚的后脚跟抬离地面。连续做10次为1组,共完成3组;每天练习3至4次。

3.串联行走

该动作类似于走在想象中的一条钢丝上。如果老年人觉得自己有摔倒的风险,在尝试这个练习前,确保周围有同伴在场。

方法:需要把一只脚放在另一只脚的前面,脚跟紧贴脚尖,这就改变了身体的重心分布,因而有助于训练平衡。数一数自己能沿着这条路走多少步而不失去平衡。老年人可以闭上眼睛进行短距离的训练,以进一步增强视觉平衡系统的功能。

4.从坐姿向站姿转换

腿部肌肉力量强壮对防止摔倒也很重要,一种简单的方法就是练习从坐姿向站姿转换。这个动作能锻炼多个肌肉群,如腹部、臀部和大腿肌肉。

方法:先从坐在一把不会滑动或晃动的结实的椅子上开始,双脚舒适地平放在地面上。老年人也可以在面前放个台面,以防需要支撑。臀部坐在椅子的前端,双脚用力蹬踏地面,站起身,再慢慢坐下,注意不要扑通一声坐下。重复上述动作5次,动作过程中不要借助双手的力量。

据《中国体育报》

锻炼有方

老年人能做
力量训练吗

据相关数字统计,从30岁起,人体肌肉含量就开始走下坡路,如果不锻炼,到50岁时肌肉含量会减少10%,60到70岁之间大约又萎缩15%,80岁后每10年的减少量则可高达30%。而肌肉减少是诱发高血压、糖尿病、血脂异常等常见疾病的重要原因。

北京大学第三医院运动医学科相关专家介绍:“力量训练对于老年人十分重要,它能够有效提升身体的工作能力,提高基础代谢率。”

对老年人来说,有氧运动结合少量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。随着年龄增长,老年人的身体机能下降,如果感觉完成力量训练存在困难或是有一定风险,可以坚持强度适宜的有氧运动。在运动前,老年人最好到医院进行检查和评估,在医生的指导下,选择适合自己的运动方案。

此外,老年人要注意在运动前一定要充分热身,在运动完成后还要进行拉伸。热身环节其实也是有氧运动的一种形式,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。

老年人进行肌肉力量训练需要制定科学的运动处方,并长期坚持下去。就练习内容来说,老年人一般肌力较差,且多合并有心脏病、高血压等慢性疾病,通常不适合高强度的训练,建议从简单的肌肉训练开始,目前以举重物(如双手握哑铃侧平举)及拉弹力带(如弹力带划船练习)应用最为普遍。练习时应以多关节的运动(即运动中有多个关节参与运动)为主,而避免单关节(如扳哑铃练肱二头肌)的运动。每个动作练3组对提高力量有帮助,但刚开始时以一组为好,逐渐增加,每组之间应有2至3分钟的休息。力量训练比较单调,所以多样性非常重要,应该不断地变化训练组合。这样一是可以让训练变得更有趣、更具有挑战性,二是可以打断肌肉的动力定型,以保证训练的有效性。

练习频率一般建议每周练习2至4次,每两次之间要有48小时的间隔。每次练习的时间,老年人应控制在20至40分钟。还要注意运动强度不要过大,训练后微微出汗,无心悸、气短、腰腿痛、头痛等症状即可。

据《中国体育报》

张宁从初学者成长为南通木兰队骨干选手

舞扇挥剑 尽显达人风范

健身达人

16日下午,张宁和她的老师吴宪元在市区虹桥公园一起为即将开赛的中国木兰拳暨民族传统文化展示国际交流大赛做准备。张宁一身运动装扮,木兰扇、木兰剑、木兰圈舞得潇洒自如,尽显达人风范。

面前的张宁面色红润,身手矫健。熟人应该知道,10年前的她与现在简直像换了一个人。“那时我是个病号,经常感冒发热。因为身体不好,退休前几年就处于病休状态。”张宁说。天天待在家里也不是个办法,于是,张宁尝试通过运动强身健体。她参加了家门口的艺术团,开始和健身舞打交道。一次偶然的机会,张宁接触到木兰运动,这项运动的独特韵味深深吸引了她,在国家级社会体育指导员吴宪元的引导下,她跨进市老年大学校门,成为该校木兰班的一名学员。

“张宁平时话不多,但勤奋好学,有一定的舞蹈基础,身手协调灵活,这些优点让她的木兰运动水平飞速上升。”吴宪元告诉记者,张宁家住通州区兴仁镇,市老年大学每周两节木兰课,无论刮风下雨,她都坚持上课,从不迟到早退,课上认真听讲,课后反复练习。

一分耕耘,一分收获。短短一年间,张宁的水平出现跨越式的提升。2015年才涉足木兰运动的她,2016年已经成为南通木兰界的顶尖好手,当年代代表南通队参加中国木兰拳暨民族传统文化展示国际交流大赛并夺得大奖。“2015年至2019年,我们在这项比赛实现五连冠,我是后四届比赛的夺冠选手。”张宁自豪地说。

如今的张宁,已经成为南通木兰队的骨干选手之一,还是国际级木兰拳中



张宁把木兰剑舞得潇洒自如。王静

级教练员、国际木兰拳C级裁判、社会一级体育指导员。她尽情享受着这项运动带来的快乐和健康,“这几年,我的体质明显增强,很少出现感冒发热,这都归功于木兰运动。”

吴宪元告诉记者,张宁最擅长的是木兰扇,她的一套动作舒展大方、飘逸流畅,给人以一种美的享受。让吴宪元更赞许的是,张宁不仅仅是自己练,还是木兰运动的宣传者。她向左邻右舍积极推广木兰运动,如今,兴仁镇兴仁社区成为南通木兰大军的一支新生力量。不少人成为市老年大学木兰班学员,兴仁代表队在全市木兰运动比赛获得过二等奖的好成绩。

本月底,张宁将和她的姐妹一起奔赴湖北咸宁,参加中国木兰拳暨民族传统文化展示国际交流大赛,她表示:“为了这届比赛我和其他队员足足准备了四年,我会争取在比赛中发挥出最好成绩,努力为南通木兰运动在国际比赛创造六连冠辉煌。”

本报记者王全立 本报通讯员王静

家务劳动能代替运动吗?

科学健身ABC

不少人觉得,体力劳动或者家务劳动可以完全取代运动,因此不用再主动运动了。真是这样吗?

事实上,劳动不能代替运动。大多运动都会用到身体大部分骨骼、肌肉,活动形式多种多样,有伸、屈、转、展、跑、跳等动作,上肢、下肢、躯干、头颈等身体各部位都会得到锻炼。与此同时,运动往往要在短时间内消耗大量的能量。心脏的排血、肝脏的换气,甚至神经系统的调节功能等都要发挥出很大的潜力。这些都是体力劳动、家务劳动不能达到的。

当然,运动和劳动之间也存在着密切联系和互动关系。首先,适当的运动可以增强体质和体力,提高劳动生产效率。其次,运动和劳动都需要人们具备一定的意志力和毅力,通过运动锻炼和劳动实践,可以培养这些品质。

然而,运动与劳动也存在一些不同之处。运动更注重个人的身体健康和自我发展,强调的是个体的身心舒适和快乐;而劳动更注重社会的生产和发展,需要人们为了社会的需要而付出努力和奉献。运动更多的是自愿的选择,而劳动则是社会对个人的需求和要求。运动通常是为了个人的兴趣和爱好,我们可以选择一些有趣的方式来进行运动,如跳舞、打篮球、爬山等。这样,运动不再成为一项繁重的任务,而是一种享受生活的方式。而劳动则更多是为了生计和生活。此外,运动更多的是个人活动,而劳动则更多的是社会集体的行为。

总的来说,劳动和运动是两个不同的概念,它们的定义、目的、性质、内容、特点等都有很大区别。只有当我们平衡好这两者的关系,才能够真正享受生活的乐趣。

南通市体育科学研究所副研究员
卞保应