

运动养生因人而异

文 / 肖东

生命在于运动。当今，不少老年人为了提高生活质量，做到既健康又长寿。热衷于健身锻炼，参加各种适合于老年人的健身活动。但由于老年人各个脏器的组织和功能均会出现不同程度的退行性变化，且很多老年人又患有某些慢性疾病，因而老年人在健身运动中不仅需要注意因人而异、循序渐进、持之以恒等原则，还应特别注意运动量的自我监测，以防止超量运动影响健康，甚至发生意外。

勿忘自我监测

自我监测就是指在运动过程中，经常对健康情况进行观察、记录和评价，目的在于适时调整运动方案和锻炼计划，防止过度疲劳，避免发生运动损伤，以至诱发疾病。

呼吸监测

在健身运动过程中，由于需氧量增多，呼吸会稍加快些，属正常现象，呼吸次数以每分钟24次为宜。如在运动中出现呼吸过快、频繁咳嗽、气喘、胸闷和呼吸困难，则应减少运动量或停止运动。

心率监测

可从测脉搏中获得，60岁以下的中年人，如脉搏每分钟不超过120次，说明运动量适宜，如果每分钟达130~140次，则说明已超量，应减少运动量，以

免心脏负荷过重。60岁以上的老年人，运动中脉率应保持每分钟不超过110次，如出现脉搏次数减少或脉律不整齐，应立即停止锻炼，并及时就医。一般在运动后10分钟，脉搏应恢复正常，如不能恢复，说明运动量过大，应予以调整。

饮食监测

老年人通过适当运动，可增强胃肠消化功能，改善食欲，食量稍增。如食欲下降则应考虑运动项目和运动量是否合适，可进行适当调整。

睡眠监测

老年人通过运动，一般都会改善睡眠，睡得香一些，若通过一段时间锻炼，反而失眠加重，且出现腰酸体痛难忍，则应考虑是否运动过量，并及时进行调整。

疲劳程度监测

一般说来，老年人在运动后，特别是刚开始锻炼后，会有

轻重不等的疲乏感。而随着锻炼的适应性，疲乏感会逐渐消失。如果在健身锻炼后，不仅不觉得轻松愉快、精力充沛，反而感觉困乏越来越重，甚至有厌倦感，这说明运动量过大，可适当调整。

体重监测

老年人在健身运动的过程中，可每周测体重1~2次，最好在每周的同一时间测量，一般刚开始锻炼的人，3~4周后体重会适当下降，这是新陈代谢增强、消耗增多、脂肪减少的缘故，随后体重会相对恒定在一定的水平上。如果体重呈“进行性”下降，可能是运动过量或其他原因，应及时查明。

选择适宜的锻炼项目

老年人在运动锻炼前最好做一次较为全面的身体检查，然后根据身体情况选择合适的锻炼项目。同时，身体检查的结果又可作为锻炼前的客观指标，便于与锻炼后的情况进行比较，判断运动锻炼的效果。如果身体一向

较好，也可以自我检查一下，如连续下蹲10~20次，或原地跑步15秒，看是否有心悸、气促、胸闷等不适症状，如果没有即可开始锻炼；老年人的运动项目，一定要根据健康情况、条件、爱好等进行选择。一般来说，以选择各个关节、各部分肌肉都能得到较好锻炼的运动项目为宜，如慢跑、快步走、游泳，打太极拳等，而不应选择运动强度过大、速度过快、竞争激烈的运动项目。也可以利用运动器材进行锻炼。

运动养生因病而异

高血压患者

适于做散步、骑自行车、游泳等运动，这些项目均为动态的等张性运动，可通过全身肌肉的反复收缩，引起血管的舒张和收缩，促使血压下降。运动量应为心脏负荷的50%左右为宜，即运动时脉搏保持在110次/分。每天1次，每次30~60分钟。

心脏病患者

心脏病患者应根据心脏功能

受损程度来选择运动形式及运动量。一般来说，Ⅰ、Ⅱ级心功能不全者可从事散步、慢跑、打太极拳、医疗体操等运动，运动时脉搏限定在104~120次/分；Ⅲ、Ⅳ级心功能不全或心绞痛发作频繁者不宜进行体育活动，以休息为主，也可适当做一些气功等保护性轻微活动，原则是以不增加心跳次数为度。

糖尿病患者

不少糖尿病患者初期只需坚持体育锻炼并注意饮食就能使病情得以控制。运动从轻微活动开始，逐渐提高运动强度，如散步、划船、跑步皆可。但注射胰岛素的患者饭前或在心绞痛发作期不要运动，以防发生低血糖或加重并发症。

肥胖患者

散步、做健美操、游泳、骑自行车等锻炼方式有助于减肥。以散步为例，饭后45分钟开始，以每小时4.8公里的速度持续20分钟，即可收效，饭后2~3小时再追加1次效果会更好。

《保健医苑》杂志征稿启事

养生交流栏目以介绍养生经验、健身体会、健康饮食及生活方式等内容为主，是中老年朋友学习和互相交流的平台。欢迎广大中老年朋友将您的长寿心得，防病治病经验，健身、饮食及生活方面的体会与大家分享，与广大读者朋友共筑健康人生。

文章字数以2000字以内为宜，文稿力求内容科学，通俗易懂，欢迎踊跃投稿，一经采用，稿酬从优。

投稿邮箱:health-care@163.com(请注明《养生交流》稿件)

联系电话:010-65242081 010-58115074