

# 老年人健身注意事项

文 / 王洪敏

适当的体育运动是老年人健康长寿的一把钥匙。但是，老年人进行体育运动时应该注意以下几点事项：

## 1、重视准备活动

运动可以多样化也可以根据个人爱好确定一两种运动方式，坚持不懈地锻炼。但一定要注意并重视运动前的准备活动和运动后的放松。运动前要有5~10分钟热身运动，把膝、踝等关节轻轻转动一会儿。运动后也要有数分钟的整理运动。运动前后体温差异较大，应注意身体的保暖，要穿着舒适的服装参加运动。尤其在天气寒凉时，更应该做好准备活动，以免出现运动损害。

## 2、运动量的控制

运动负荷适量，对延缓或阻止人的大脑功能衰退有益。但是运动过量或剧烈运动，会对人体造成伤害。因此老年人健身锻炼必须掌握适宜的运动强度，进行有规律的锻炼，才能确保安全，收到理想效果。

● 锻炼后身体感到有些发热，微微出汗，无疲劳感，感到轻松、舒畅，食欲和睡眠都很好，说明运动量恰当，效果良好。如果运动后感到头晕、胸闷、心悸、气促、食欲和睡眠不好，有明显的疲劳，则说明运动量过大。尤其是老年朋友，千万不可认为越累越好，这里有一个简易的方法可以测量运动强度是否合适，运动停止后迅速测量脉搏，若脉搏和年龄相加小于或等于170，则

说明强度合适。

● 运动中呼吸稍快一点儿是正常现象。但呼吸的次数每分钟不应超过24次。运动后不宜立即坐下休息，不宜马上洗浴，不宜暴饮止渴，不宜大量吃糖，不宜饮酒除乏。当运动中出现气喘、胸闷、呼吸困难等情况时，应减少运动量或停止运动。

## 3、运动时间的选择

中老年人经常关注的的问题是究竟何时运动好，目前并没有确切时间限制，主要根据自己的作息时间和个人喜好安排，若喜欢早晨锻炼者，最好不要空腹进行长时间运动。但是秋冬季节老年人忌外出过早，冬天的早晨是一天中温度最低的时候，所以外出最易引起感冒，甚至诱发心脑血管疾病，因此老人最好选择上午10点以后到室外锻炼。若坚持傍晚健身运动者，要注意避开饭前半小时、饭后一小时以及睡眠前一小时内进行运动。

## 4、运动项目的选择

老年人不宜做剧烈运动，要选择合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳、健步走等。

适合于老年人锻炼的球类运动有健身球、乒乓球、羽毛球、网球、台球、门球和高尔夫球等，可根据个人的兴趣爱好和身体状况加以选择。

生命不息，运动不已。让所有的老年朋友都迈开脚步，科学合理的进行体育运动。让他们夕阳更美、晚霞更红！