

骨科医生告诉你中年健身注意啥

陈然

(江安县中医院 骨伤科)

1 分析中年人健身晚不晚

现阶段大多数人们都担心中年人健身晚不晚,其实并不晚而且刚刚好。根据美国密西西比大学与加州大学旧金山分校的研究人员研究结果表明:“人到中年进行健身,不仅时间不晚而且刚刚好。”此项研究结果显示,预防端粒缩短的“黄金时代”便是40~60岁的中年人。而其中所指的端粒,便是人体染色体的顶端,曾有学者研究表明,端粒长度是与寿命有着一定的关系,经常进行运动的人其端粒缩短风险明显降低。在40岁以后人体的各项生理机能都在逐渐的下降,譬如:骨量丢失、肌肉质量和重量下滑、心肺功能等方面也在逐渐的下降,而冠心病等一类的慢性疾发病率也会随着年龄的增长而增加,并且具相关研究表明,在40~59岁之间还是心源性猝死率急剧上升的时期。基于此,人们在过了40岁后在进行锻炼,是对自身的身体健康有益无害的,但是需要人们长期坚持。

2 分析中年人健身方法

中年人进行健身需要结合自身的身体状况与实际年龄等相关因素进行运动,需要做到量力而行以及兼顾全面的原则。中年人进行运动首先便需要对抗“中年发福”的问题,其原因在于肥胖会使得人们心脏供血不足,甚至肥胖还会到这血脂异常与高血压等慢性疾病发生。

若是就健身方法选择来讲,若是膝关节没有损伤且体重在超标范围之内,那么最好的运动方式便是慢跑,或者是交替快慢跑,而此种方式可以增强人体的心肺功能,以及提高人体内新陈代谢速度,进而可以降低血脂以及胆固醇等方面水平。而若是膝关节有损伤,或者是体重未在超标范围之内,那么运动方式最好是选择慢走或者是游泳,避免增加人体各个关节的损伤。另外,中年人在运动时还应该重视其自身肌肉的储存,因人体肌肉的储存量会直接影响到其自身的血液循环与骨骼健康等。

部分人群认为,在日常生活中进行的体力活动便是在进行运动锻炼了,其实并不是这样的。其原因在于运动锻炼是具有针对性的,尤其是当人们发生了一些实质性的病变时,譬如:当人们的颈腰椎等部位发生退行性改变时,相关医生便会注意此类患者应该避免一些不正确的姿势,同时采取一些具有针对性的运动锻炼方式来进行辅助治疗。反而是在进行体力活动时,若是不注意便极有可能造成人体组织受到伤害,基于此,进行运动锻炼是非常有必要的。

3 探讨中年人健身需要注意的事项

3.1 需要有充足的热身运动。中年人大部分的肌群组织都具有粘滞性,肌肉与韧带的伸展性和弹性都相对较差,以及中年人内脏的各项机能水平都比年轻人各项功能水平要低的多。而中年人人们若是为了节约时间而直接进行运动锻炼,尤其是进行某些强度较大的运动时,则非常容易造成具有伤害性事故的发生。基于此,中年人群在进行运动锻炼之前,就必须要做好充分的热身运动,进而可以有效的做到运动损伤事件发生。

3.2 需要选择适合自身年龄的运动项目。中年人群在参加进行运动锻炼时,往往会发生心理活动与身体活动相背离的情况,即是心理上认为自身还是很年轻,但是其自身的各项机体功能已经在逐渐的衰老。故而部分中年人群在进行运动时,一方面在想自身年轻时的身姿,另一方面做着认为自身可以完成的运动动作。但是由于自身综合素质以及各项技能下降,以及体能不足,便非常容易发生一些不必要的运动损害。基于此,中年人群在进行运动锻炼时,便应该尽量少做,或者是不做具有剧烈性,以及对自身身体有对抗性的运动项目,尽可能的多做一些适合自身年龄的运动锻炼。譬如:骑自行车、步行、打太极拳、慢跑、散步、游泳、跳健身舞以及打太极剑等强度较低的运动,另外也可以根据自身的实际状况进行远足、登山、垂钓等户外活动。做到量力而行,不要超出自身身体可以承受的范围之外。

3.3 中年人群健身需要长期坚持。并且需要掌握每次的运动时间。基于目前的工作节奏与生活节奏都在逐渐加快,尤其是中年人群是整个家庭的重要支柱,因此也很难有着固定时间进行运动健身,对于中年人来讲,一般情况下都是什么时候有时间,便什么时候开始进行运动锻炼,而此种情况便会使人们在运动时便出现一种要么不锻炼,要锻炼便一次练个够。但是此种形式的锻炼方法的结果便是累得几天不能动弹,进而影响了到自身工作和生活;或者是发生扭伤了筋骨的情况,使得身体受到一定伤害。基于此,中年人群在运动锻炼之前,便应该制定一个长期运动健身的计划,同时应该科学合理地安排每次运动健身时间,另外健身的强度以每次锻炼时,身体稍微感到有一些疲劳时便可,而此种运动健身方式可以使得人们在运动后的第二天精神依旧饱满。

3.4 中年人群需要重视在锻炼后的放松。基于各种各样的原因,大多数中年人群在进行运动锻炼结束后,并未能积极的做好放松运动,而是在运动后边进行工作或者是其他家务等,此种情况便会使运动健身的效果不佳。更甚至是一部分人群在运动健身后未能及时的换下在运动中被汗液浸湿衣服就去工作,此种情况极易使人们生病。因此,中年人群在进行运动健身后,便应该积极的进行放松运动,以便可以使得运动锻炼的效果达到最佳状态。另外,在进行运动后需要及时的更换被汗液浸湿的衣服,避免发生受凉感冒等疾病。

3.5 中年人群咋运动健身时应该注意着装。大部分中年人群为了可以更简单一些,或者是可以节约时间进行运动,往往会穿着日常便服进行运动健身,但是日常便服没有健身服要舒适,也没有健身服有弹性,因此,穿着日常便服不仅会造成运动不便,还可能会留下安全隐患,极易造成运动损伤情况发生。故而,中年人群在进行运动健身之前,便一定要更换运动健身服,以便可以增加运动时的灵活性,避免安全隐患的发生。