

主动健康应对老龄化挑战

本报记者 刘昕彤

随着生活水平的提高和医疗保障的改善,中国人口人均寿命大幅延长,根据第七次全国人口普查结果,全国65岁及以上人口已达1.9亿人,占13.50%,与2010年第六次全国人口普查相比,65岁及以上人口的比重上升4.63个百分点。同时,据国家卫健委数据显示,我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁,中国正在加速进入老龄化社会。

应对老龄化挑战,健康中国和积极应对人口老龄化成为国家战略,国家卫健委出台的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》提出,增强老年健康服务意识,促进健康老龄化是积极应对人口老龄化的长远之计。促进“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变,是促进健康老龄化的必然要求。切实增强老年健康服务意识,提升老年健康服务水平,解决好老年人的操心事、烦心事,不断提升老年人在健康方面的获得感、幸福感和安全感。

上海师范大学体育学院教授张钧表示,人口老龄化的趋势不断加快,带来了老年人的一系列健康问题,表现为老年人慢性病患者增加、患病率高、身体抵抗力下降、康复慢、日常生活能力丧失、心理出现问题,从而影响老年生活质量。只有引导大家树立主动健康意识,使老年期在躯体、心理、智力、社会、经济五个方面的功能仍能保持良好状态,才能实现健康老龄化。

“主动健康强调通过对个体全生命周期行为系统进行长期连续的动态跟踪,以选择生活方式各要素为主,发挥老年人的主观能动性,改善健康行为,综合利用各种医学手段对人体行为进行可控的主动干预,从而达到机能提高、消除疾病、维持人体处在健康状态的水平。”张钧说,“合理医疗和体医融合是主动健康的重要抓手,合理医疗是指以预防为主,从‘治已病’到‘治

未病’转变,而体医融合引导老年人进行合理锻炼和运动,追求运动、营养、心理、行为、环境的一体健康,同时辅以可穿戴设备、智慧体育、物联网等技术手段进行人工智能监测及预警。”

对老年人来讲,坚持规律运动可以显著增强肌力,增加关节稳定性,减少关节损伤,还可以促进成骨细胞活动,促进骨折愈合,减轻骨质疏松,促进软骨代谢,经常锻炼还能增强心肺功能,使心脏本身的血液循环改善,呼吸肌强壮有力,活跃丘脑的“愉快中枢”,给老年人带来愉快的情绪,对老年人心理健康也有重要作用。

张钧指出,健康寿命的意义大于生理寿命,运动是把控健康主动权的最关键手段。老年人在渐渐老去的过程中,首先要提高主动健康的意识,把运动融入日常生活,在生活中尽量自己完成各种力所能及的事情,增加日常生活中的身体活动,如尽量以走路等替代车行,积极参与家庭里的各种家务劳动和家庭活动等,这样可以尽可能地保持肌肉量、维持脑功能、感受亲情,促进心理健康。

同时,运动锻炼有有氧训练、力量训练、拉伸训练、平衡训练、协调性训练等不同形式,老年人的锻炼需要根据自己的身体情况量力而行,首先做好身体评估,了解自己的运动风险,根据自己运动风险的等级科学安排运动处方。在运动处方中应包括不同的训练形式。在内容安排中应以有氧运动为主,每周根据自身的身体状态安排2-4次阻抗训练,尽可能地每日做一些拉伸运动、平衡锻炼和协调锻炼。具体时间安排可根据老年人的实际情况有所侧重。张钧提醒,平衡能力差的老年人在保证安全的情况下,在有氧运动的基础上,加强下肢肌力和平衡力锻炼的内容;脑功能弱的老年人可以在有氧运动的基础上,加强提高协调性的锻炼等。在运动的准备活动和整理活动中注意做好充分的拉伸运动,以避免运动损伤的发生。



新华社发(李志勇摄)(资料照片)

相关链接

适宜老年人的锻炼方式

老年人身体的各系统器官功能有所降低,身体素质全面下降,容易疲劳,运动后恢复较慢。因此老年人进行锻炼时必须更好地遵循循序渐进、系统性及个别对待等原则,进行适度锻炼。适宜老年人的锻炼方式有以下几种:

太极拳 太极拳运动,其根在脚,发于腿,主宰于腰而形于手指。这种全身性的肢体运动,以腰椎为枢,带动全身肌肉骨骼运动,从而使神经、心血管,以及相关脏腑系统处于兴奋与抑制、舒张与收缩的协调

有序的活动中,使人生机旺盛,功能活跃,为人体保持旺盛的活力打下了坚实的基础。

慢跑 轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异,这是因为长期坚持锻炼,改善了心肌营养,使得心肌发达,功能提高。

快走 坚持每天快走,能有效

对抗糖尿病、减少卒中、预防老年痴呆等。刚开始锻炼的人先每隔一天走一次,从半小时开始,逐步适应后可以增加运动频率和时长,且要坚持每天锻炼。一般人快走时,感觉有点气喘,身体出汗,就说明运动量达标了。

健步快走能改善老年人的新陈代谢,调节老年人的心境,能从各方面提高老年人的身体素质,更能预防和缓解高血压等老年人常见的心血管疾病。

广场舞 广场舞是一种很好的群众性文体活动,它简单易学,锻炼强度小,娱乐性更强。跳广场舞会忘掉烦恼与忧伤,忘记自己的年龄,浑

身充满青春的活力,感受到愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。跳广场舞有助于提高睡眠质量,使人得到更充分的休息,令人更有活力、更精神。

骑自行车 人到中年后,体重增加,但下肢关节的支撑力并不随年龄增加而更发达,相反,有的肌肉还表现萎缩。因此,老年人多有关节酸痛,或其他一些关节毛病。骑自行车是一种平衡运动,两腿轮流蹬踏,协调合作,可以避免大脑两半球的偏盛偏衰,有利于大脑发育,预防脑功能减退。还可防治下肢静脉曲张、高血压、动脉硬化,有利于肺心病的排痰换气。 刘昕彤整理

小动作激活身体

本报记者 刘昕彤

天气逐渐变暖,迎来出门踏青运动的时节,许多人的身体却还是觉得有些僵硬,肢体不灵活,做好运动准备,通过小动作激活全身、抖擞精神,北京体育大学运动医学与康复学院讲师臧钰日前向公众推荐了一组小动作:

弓步扩胸

以弓箭步为基础,抬头挺胸扩胸,头稍稍仰起,双臂打开;双脚原地不动,重心在双脚之间,保持双臂打开5秒钟后合上手臂;每组做10次,每次做2组,早晚各2次。

注意:

- 在做这个动作的时候,头只需稍稍抬起即可,头部后仰过大可能会造成头晕目眩。
- 双臂在打开的过程当中,应当感觉到两边的肩胛骨在互相挤压,而身体的前方应该感觉到自己的胸小肌、胸大肌得到了牵拉,且有开胸扩背的作用。
- 昂首挺胸收腹,始终保证躯干是直立的状态。

推墙拉伸

1.伸出双手,向空中撑出,伸出的时候再稍稍用力,撑到快靠耳朵后方,同时要挺直上背部,做收腹的动作,保持5-10秒即可放下。在做这个动作的时候,可以感觉到肩胛带和双肩部后方的位置有

肌肉的拉伸感。

- 2.双手向前伸出,同时做一个含胸的动作,双肩胛打开,双肩向前涌出。感觉两肩胛骨之间的肌肉被拉伸了,保持5-10秒钟的时间后还原。
- 3.这个动作10个为一组,每天做2组,早晚各一次。

注意:

- 1.中老年朋友在做这个动作的时候,如果有腰椎方面的问题,不建议腰椎向前的度数太大,只要腰板挺直,手臂向前伸出,感觉到上背部和肩颈后有牵拉感即可。
- 2.在锻炼的过程当中,注意不要长时间伴有过度前伸的动作,可能会导致肩颈部的肌肉过度代偿,而使肩颈前部的肌肉过度紧张。

碎片化健身拯救久坐族

本报记者 刘昕彤

长期伏案久坐、面对电脑办公学习的人群不同程度地进入亚健康身体状态,腰酸背痛、赘肉堆积、脖颈僵硬,面对繁忙的工作,抓住碎片化时间,打破久坐状态,随时随地把运动融入生活,可以改善身体状况,缓解疲劳,放松心情。

陕西省体科所专业人士建议,一天的工作结束或者一夜的睡眠过后,许多人会关节僵硬或吱吱作响。可以在睡前或醒后,用5分钟的伸展运动来对抗这种感觉,可以做猫驼式、腓肠肌拉伸、青蛙趴、竖肌拉伸、臀桥等动作,早晚轮换着来做。

上下班路上可以用走路或骑车,代替开车坐车,除了上下班还可以尽量安排1-2站的路程来进行锻炼,还可以在早上和中午利

用爬楼梯增加锻炼,有效锻炼腓肠肌和小腿部位的肌肉。

坐在办公桌前的人,很容易几个小时连续坐着不起来。建议大家用手机或手表上设置计时器,每半小时起身走动一下,倒水喝或是上厕所,路上可以边走边进行颈椎活动或者上肢运动,快速进行活动来放松肌肉。站立式办公桌也是防止在工作日久坐的好方法,许多站立式办公桌都是可调节的,可以站两个小时,然后当需要集中注意力或休息时再坐下。还可以用桌子作为平衡物,利用空闲时间深入拉伸背部,高效率健身。

坐着工作时,也可以每45分钟进行坐姿的小动作锻炼,坐姿抬腿交叉锻炼30个,每次3组,也可以进行坐起动作,坐姿双手伸直再起身站直。还可以在办公室进行简单的开合跳,肩部左右摆动、深蹲等动作,了解正确的锻炼动作并养成碎片化健身的意识,真正地动起来才能收获长久的健康。



新华社记者 杨世亮摄(资料照片)

青少年“阳康”后科学分层开展体育活动

本报记者 王子纯

今年春季开学,为确保学校体育与健康课堂教学安全,多地中小学在全面了解学生身体情况,科学评估学生现有的体能状况和运动能力的基础上,精心制订教学计划,确保开学初期运动量和运动强度保持在中、小范围,随着学生体能恢复,再循序渐进地提高运动负荷、教学难度和要求。

对此,国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心负责人张剑梅认为,为了确保学生运动安全,学校有必要在进行规律体育活动前,对“阳康”的学生开展系统性的调研筛查,科学分层进行运动指导,引导学生循序渐进恢复运动和体力活动,从而更好地保障青少年体质健康。

张剑梅建议,可以将“阳康”的学生分为两层。第一层针对无症状或轻症的青少年(发热大于38度小于4天,肌痛、寒战和嗜睡症状小于1周,没有住院经历,且无多系统炎症综合征)。第二层针对中度症状(发热大于等于4天,肌痛大于等于1周)和重度症状(有住院经历)的青少年,建议由医生进行评估,其是否

存在胸痛、上呼吸道感染引起的呼吸急促、新发心悸或晕厥等症状,并进行相关医学监督检查,如血氧、心电图等,因为该群体后续发生运动风险的可能性更大。另外,对于有重度症状的青少年,建议至少限制运动3至6个月。值得注意的是,新冠病毒感染未痊愈前禁止体育活动。

张剑梅表示,绝大部分青少年儿童都属于无症状或轻症感染者,针对这一群体,她建议体育教师可以参考“阳康”后运动员训练时机,使用博格主观疲劳感知评估量表,它是利用主观感受来推算运动负荷强度的有效方法,依据评分(0-20分制)标准,分阶段对青少年展开恢复训练。每个阶段至少7天,如果觉得困难就后退一个阶段,只有在达到标准时才能向前一个阶段。如活动时出现心慌、胸闷、呼吸困难、重度乏力等不适,应及时就医。

第一阶段是为恢复锻炼做准备(6-8分),例如:有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。第二阶段为低强度活动(6-11分),例如:散步、瑜伽和轻微的家务工作。第三阶段为中等强度的有氧运动、耐力训练和力量

挑战(12-14分)。第四阶段为中等强度的有氧运动和需协调、技巧的力量挑战(12-14分)。第五阶段回归到基线练习(15分以上),可以完全恢复正常的运动模式了。

为了减少运动可能对心脏带来的危险性,张剑梅提醒,做所有运动都要按照以下四个过程进行。第一步是热身,进行5-10分钟低强度到中等强度的有氧运动和肌肉耐力训练。第二步是体能训练,进行有氧运动、抗阻练习或相关运动。第三步是整理活动,进行5-10分钟低强度到中等强度的有氧运动和肌肉耐力训练。第四步是拉伸,动力性拉伸或改良的神经肌肉本体促进技术,或结合其他形式拉伸。

张剑梅说,体育活动对青少年体质健康十分重要。根据世界卫生组织制定的《关于身体活动有益健康的全球建议》,5-17岁的青少年儿童应每天累计至少60分钟的中等强度到高等强度的身体活动。因此,在“阳康”的背景下,让青少年在科学分层指导下安全进行体育活动恢复很有必要。