



工作人员指导老人进行投掷训练。新华社记者 王翔摄

落实全龄友好理念

适老化改造推动
健身健康深度融合

数据显示,2035年前后我国将进入重度老龄化社会,60岁以上人口将达4亿。如今,全民健身呈现智能化、精准化、科学化的特点,如何让运动健康适老化,《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出,“要落实全龄友好理念”“解决老年人运用体育智能技术困难问题”。国家体育总局发布关于进一步做好老年人体育工作的通知,要求充分考虑老年人的需求,提供更适合老年人特点和需求的健身场所。

运动装备护航老年人健康安全

运动手表或运动手环已成为很多运动爱好者的健身“标配”,对于老年人来说,运动手表还能发挥更大作用。来自安徽准化的退休干部王永辉每天都会戴着手表出去健步走,回来之后测一测血压和血糖。“孩子给我买了手表,还买了配套的血压仪和血糖仪,不仅走路时能提醒时间和消耗的能量,测量完血压和血糖后这些数据同步到手机,孩子也能看到,随时观察身体的健康状况。”

除了记录运动数据外,健康功能是老年人格外看重的一点。据技术人员介绍,通过手表里的记录与分析可以对运动、睡眠、压力进行管理,制定每日目标,提供专业建议,帮助大家养成健康习惯。配合专业仪器的测量,还可以详细解读血糖血压的关键指标,提醒异常变化,为老年人智能推荐合适的糖类食物,控制糖分摄入,保持身体健康。通过家庭空间,还可以随时查看家人的健康数据,随时关注家人的健康状况。

许多健身器材也针对老年人需求进行了适老化改造。针对老年人双臂力量不平衡的特点,老年力量训练器可有针对性地调节左右下肢的配重力量,从而进行肌肉群体的平衡性锻炼。老年人自行车器增加了扶手的面积,降低了握把高度,老年人很轻松就能在座位上练习,扶手下方的“一键呼救”可以向周围发出警报,保护安全。针对老年人开发的垂直声波律动仪,变主动运动为被动运动,帮助一些行动不便的老年人活跃深层次肌肉,不需要主动发力达到锻炼效果。

社区适老化打造健康空间

社区是居民活动的重要场所,也是老年人的重要养老空间。2022年11月,住建部、民政部发布通知,要求各地重点探索推进社区适老化、适儿化改造,开展完整社区建设试点。其中提出鼓励在社区公园、闲置空地和楼群间布局简明的健身场地设施,开辟健身休闲运动场所,推进社区适老化、适儿化改造,营造全龄友好、安全健康的生活环境。

基于老年人居家养老和专业化服务的需求,在山西太原的兴安苑社区,引进专业力量服务的日间照料室,帮助老年人预防和减缓慢性慢病,提高中老年人的生活质量,打造“15分钟健康生活圈”。“运动以后身体舒服多了,之前就听朋友介绍社区有个专门为老年人打造的‘健身房’,来体验了以后,果然与众不同。”张阿姨边运动边高兴地说。

65平方米的室内空间被合理地规划为体质监测区、有氧心肺功能区、认知协调区和休闲交流区等,配备了8台适老化健身与监测设备,并配备专人给予健身指导,这些专属的设备和器材,对于目前老年群体中频发的认知障碍有良好的预防和改善作用。“在刚开始使用四肢联动康复训练仪时,您先尝试没有阻力的挡位,这样可以更好地锻炼到关节的活动度。”工作人员耐心地指导张阿姨。如今,像兴安苑社区这样的适老化设施升级,让社区内许多老人走出家门主动锻炼,满足了不同健身需求,提高了老年人运动健身的积极性,使得越来越多的老年人在家门口过上了老有所养、动有所乐的幸福生活。



在上海市徐汇区康健街道的“长者运动健康之家”,老人们体验“全身垂直律动沙发”。

新华社记者 王翔摄

南京引入家庭医生
探索慢病运动健康干预

本报讯 近日,一辆移动医疗车缓缓开进西岗街道仙林湖社区广场,西岗社区卫生服务中心家庭医生全科服务团队井然有序地拉挂横幅标语,发放宣传折页,免费为现场居民提供健康咨询、测血糖、测血压等服务,对血压、血糖控制不理想的居民由护士引导到家庭医生处进行防治指导。

近年来,南京市率先开展糖尿病、高血压、高尿酸血症等慢病运动健康干预试点,将家庭医生签约服务与运动健康干预有机融合,将运动干预加入健康清单,为慢病人群及亚健康人群制定家庭医生卫生融合签约服务包41个,积极探索高血压、糖尿病、慢阻肺、骨质疏松症等慢病运动促进健康新思路。

据了解,南京选择了33家社区卫生服务中心(卫生院)开展基层慢病运动健康干预试点。全市体卫融合签约1586人,其中慢病835人;开具个性化运动处方7314份,慢病运动干预服务达11194人次。各试点单位合理布局,将场地划分为运动前筛查评价区、体能测评区、运动健康服务区及康复治疗促进区,设计个性化服务标识、流程及指引。按照专业、专职和专注的岗位要求,组建全科医生、运动处方师、运动指导员、护士、健康管理师、上级专家等人员的体卫融合团队30个,组织试点单位选拔优秀团队成员参加省、市运动处方师培训,提高业务素质,助力慢性病患者快乐运动、安全运动。

高温天气水中锻炼好处多

本周全国多地迎接高温天气,清凉又解压的水上运动是再好不过的健身选择。除了浆板、冲浪、帆船、游泳等运动外,还可以选择水中慢跑、健走、水中有氧操、花样游泳等。

据河北省体科所专业人士介绍,水中运动时肌肉的活动、收缩,加上浮力、水压共同挤压血管,能促进循环机能增强,提升代谢调节能力。在水池中的阻力加大,如果运动速度相同,完成同样一组练习,在水中比陆地上多用很多力量。长期坚持水中有氧运动,可以增强身体力量、灵活性和敏捷性,加大脂肪的消耗。同时,由于水有浮力,身体在水中不受重力的影响,可大大减少对身体各关节的冲击力,使人体不易受伤,对腰痛与肩痛的治疗也卓有成效,对于体重较大的人或目前

正在接受关节康复的人比较适合。

水中行走。可以锻炼到手臂、核心和下半身肌肉,通过增加手或脚踝的负重来增加强度,行走时脚后跟着地,然后过渡到脚趾,而不是用脚尖走,手臂相对伸直,在身体两侧前后摆动,每次要转动手的方向,使手掌推水。

水中跳跃。可以锻炼全身的肌肉,类似于开合跳,在水中打开双腿跳跃,同时将双臂举过头顶,为了增加阻力,可以手上握着哑铃进行跳跃(使用哑铃时,需要放慢动作),每次练习做1至3组,每组8至15次。

特别提醒:入水前先用温水润全身,以适应水温,做好热身后再下水。在水中锻炼时,出汗可能比意识到的要多,因此锻炼前后要补充充足的水分。

稳定性训练打牢身体基础

来自上海的健身教练孙竹云推荐了一组稳定性训练,供大家增强身体力量,提高核心稳定性。

下方增加一个小物品,有助于观察是否符合稳定性要求。

平板交替摸肩

动作要点:将双手置于肩膀的正下方,保持骨盆的稳定,后脑勺、后背、尾椎骨三点在一条直线上,接下来开始慢慢抬起一侧手掌,轻轻拍打另一侧肩膀。在这个过程中,感受自己的腹部是否收紧、骨盆及肩膀是否旋转,然后回到平板支撑,双手交替进行。

注意事项:动作要做得缓慢,保持控制力。

单腿站立平衡

动作要点:除了核心以外(腰椎、骨盆、髋关节的联合体),关注脚踝的稳定性,通过不同的介质去感知单腿站立的平衡。

注意事项:可以通过增加时长,强化单腿支撑的平衡体感,或者不穿鞋,踩在软垫上,增加下肢、下腹的动作,甚至闭上双眼去感受稳定性。

单腿硬拉双手平衡

动作要点:保持单腿站姿,支撑腿的膝盖略微弯曲,离地腿伸直,收紧臀部,随后身体向前倾,保持骨盆正对地面,打开双手,感受肩膀平行于地面。可以先从徒手训练开始,双手向中间靠近后再打开。

注意事项:需要保持慢速,无需追求单位时间内的个数。

本版撰文 刘昕彤

科学锻炼 健康度夏

进入炎热的夏季,有人选择坚持在户外锻炼,也有人从户外转入室内,还有一部分人选择改变运动时间,在凉爽的晚上锻炼。如何在坚持锻炼的同时,度过一个健康安全充满活力的夏季?近日,来自四川省体育科学研究所的专业人士给出提示。

夏季运动适当晒

人的耐热力不同,可以有针对性地在高温下锻炼一段时间,增强人体的耐热力。在初夏时节可以每天抽出1小时左右,根据天气情况,进行跑步、体操等锻炼。初期可以减少运动时间,慢慢根据身体状态逐渐增加即可,每次锻炼都要达到出汗的目的,以提高机体的散热机能。一般进行10至14天的高温锻炼,就能取得比较好的效果,经过初夏的耐热锻炼,在盛夏来临时可以降低因高温患病的风险。

锻炼高温耐受力并不意味着在烈日下运动。夏日每天温度最高的时间一般为上午10时到下午3时,在这段时间内最好在室内锻炼。如果在室外运动,建议选择有树荫的路线,或选择在河边、树林周边等空气相对湿润的场地锻炼。

入夏宜“晨练”

夏日白天高温时间较长,晨练的最佳时间是早上6时至9时。因为植物会在夜间进行有氧呼吸,将氧气吸入,呼出二氧化碳,只有在太阳出来之后才会进行光合作用产生氧气。因此,在太阳出来之后再晨跑更好,如果晨跑的时间太早,植物还没有开始光合作用,空气中二氧化碳的浓度比较高,不利于锻炼身体。氧气充足时锻炼可以提高代谢水平,帮助消除疲劳。

晨练也有利于减肥,预防脂肪肝。一夜睡眠后,身体的能量消耗较多,晨练可以消耗肝脏剩余的糖原。

夏季晨练运动时长为30至40分钟为佳;早晨刚起床时,身体代谢较慢,运动时长及强度都不宜过度,应该循序渐进,先热身,让身体热起来,再加快速度或加强负荷。

运动饮料科学喝

夏季运动出汗多,盐分丢失量大,人体在运动时每丢失1%体重的水,体温就会升高0.2至1.1摄氏度;若脱水未达到体重的2%,会对运动能力造成不良影响。所以运动时,应每隔15至30分钟补水100至300毫克,或每跑2至3千米补水100至200毫升,以每小时800毫升为上限。运动后补水总量取决于出汗量,应遵循少量多次原则,忌过度集中。剧烈运动后,不宜喝啤酒和含有

咖啡因的汽水、茶饮料、咖啡等,否则会加剧身体脱水。

运动饮料中的水和电解质正好能够合理补充人体在运动过程中所需要的能量,而且运动饮料中含有大量的糖分,可为运动中的机体迅速提供糖分和能量,促使机体在运动训练中保持较高的血糖水平和较为稳定的钾和钠,进而减轻疲劳感。不过,运动如果不足2小时或运动强度很低(如慢跑等),不需要喝运动饮料,只要及时补充水分,防止脱水就足够了。

高强度运动人群建议在运动前1至2小时补充250至500毫升液体,增加体内糖储备;运动中采用少量多次的方式,每15至20分钟补充125至250毫升液体,以防止胃部不适。专业人士表示,夏日运动应选择适当的运动项目及运动强度,防止中暑、脱水、晒伤等情况发生。运动强度不是关键,贵在坚持。