

# 秋季老年人耐寒锻炼正当时

## 老年人还能做力量训练吗？

本报记者 冯 蕾

据相关数字统计，从30岁起，人体肌肉含量就开始走下坡路，如果不锻炼，到50岁时肌肉含量会减少10%，60到70岁之间大约又萎缩15%，80岁后每10年的减少量则可高达30%。肌肉对身体器官功能、皮肤健康、免疫和新陈代谢，以及常见的身体运动行为都至关重要。肌肉减少是诱发高血压、糖尿病、血脂异常等常见疾病的重要原因。

北京大学第三医院运动医学科相关专家介绍：“力量训练对于老年人十分重要，它能够有效提升身体的工作能力，提高基础代谢率，增强肌肉力量。”老年人在衰老过程中会出现肌力减弱的现象，如果不采取措施，有可能导致进一步的劳损和畸形。

专家建议，老年人可以有规律地进行轻负荷的力量训练，延缓肌力减弱的过程，取得更好的锻炼效果。力量训练还能对关节起到一定的保护作用。

对老年人来说，有氧运动结合少量力量训练的运动方式效果更佳，有助于改善老年群体心肺功能，增强肌肉力量，增强体质。随着年龄增长，老年人的身体机能下降，如果感觉完成力量训练存在困难或是有一定风险，可以坚持强度适宜的有氧运动。在运动前，老年人最好到医院进行检查和评估，在医生的指导下，选择适合自己的运动方案。

此外，老年人要注意在运动前一定要充分热身，在运动完成后还要进行拉伸。热身环节其实也是有氧运动的一种形式，可以按照“热身—力量训练—有氧运动—运动后拉伸”这几个环节来运动，或是在做好热身的基础上交替进行力量训练与有氧运动，并做好运动后的拉伸。

老年人进行肌肉力量训练需要制定科学的运动处方，并长期坚持下去。就练习内容来说，老年人一般来说肌力较差，且多合并有心脏病、高血压等慢性疾病，通常不适合高强度的训练，建议从简单的肌肉训练开始，目前以举重物(如双手握哑铃侧平举)及拉弹力带(如弹力带划船练习)应用最为普遍。练习时应以多关节的运动(即运动中有多个关节参与运动)为主，并避免单关节(如扳哑铃练肱二头肌)的运动。每个动作练3组对提高力量有帮助，但刚开始时以一组为好，逐渐增加，每组之间应有2至3分钟的休息。力量训练比较单调，所以多样性非常重要，应该不断地变化训练组合。这样一是可以让训练变得更有乐趣及更具有挑战性，二是可以打断肌肉的动力定型，以保证训练的有效性。

练习频率一般建议每周练习2至4次，每两次之间要有48小时的间隔。每次练习的时间，老年人应控制在20至40分钟。还要注意运动强度不要过大，训练后微微出汗，无心悸、气短、腰痛、头痛等症状即可。

中老年人。

进行耐寒锻炼，可选择登山、步行、太极拳、洗冷水浴、骑自行车。冷水浴指用5至20摄氏度之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。首先，它可以加强神经的兴奋功能，洗浴后精神爽快，头脑清晰。其次，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体操”。洗冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

### 运动前要做好充分热身

国家级社会体育指导员赵杰表示，老年人户外运动前可以先在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，觉

着有明显暖意时，再外出锻炼。深秋早晚室外气温较低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。热身准备活动可采用慢跑、擦脸、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下肢等。

需要注意的是，秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降，运动前热身要以舒展肢体为主，运动中不应突然加大运动量。北京中医药大学东方医院副主任医师扈新刚表示，冬季锻炼时，运动量宜由小到大逐渐增加。尤其是跑步，不宜骤然间剧烈长跑。老年人冬季健身更应该是应该以轻柔为主，如散步、快走等，如果老年人有长期坚持的运动习惯也可以一直坚持。

## 适合老年人的耐寒锻炼方法

### 登高

空气温度随海拔升高降低，每上升100米，气温大约递减0.65摄氏度，所以越往高处，气温越低。登高的过程，其实就是逐渐接触冷空气的过程。温度的频繁变化，能使人的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提高人对环境变化的适应能力。

年老有病者要量力而行，不可一味强调这种保健效果，登高时要避开气温较低的早晨和傍晚，登高速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。

### 晨晚锻炼

选择早晚到室外进行锻炼活动，是简单易行的接触冷空气的方法。随着氧气对身体的作用和冷空气的刺激，肺活量增加，改善肺部通气，提高肺泡中氧气张力，从而使血液中的氧气增加。医学气象学家研究发现，一个人如果每天在10摄氏度左右的环境下，活动两小时左右，一个月后即可取得满意的耐寒锻炼效果。

### 慢跑

慢跑的过程，实际上也是在经历“空气浴”。对于老年人来说，跑步会大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症，减少心肺功能衰老现象，还能降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。近来科学家还发现，坚持慢跑者得癌症的机会比较少。

### 洗冷水浴

室内冷水浴也是秋季接触寒冷的一种有效方法。要根据各自的身体状况，按照循序渐进的原则，水温开始选择高一点，渐渐可降至自来水的温度。先是冷水洗脸、局部擦身，最后方可全身冷水浴。

冷水浴锻炼必须循序渐进。洗浴部位由局部到全身，水温由高渐低，洗浴时间的由短渐长。必须说明的是，冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水就会产生过敏症状，这类特异体质的人就不能进行冷水浴。此外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水浴。

## 适当运动可以防止老年人摔倒

本报记者 顾 宁

跌倒不仅会导致老年人受伤，如骨折、脑部损伤等，而且还会对他们的心理造成创伤，如恐惧感、焦虑感等。此外，跌倒还可能加速老年人的身体机能衰退，严重影响他们的生活质量。如何有效防止老年人跌倒？除了改变生活环境等措施外，运动也是一个有效的解决方案。

有专家指出，运动可以增强老年人肌肉力量，提高关节的灵活性，同时也能增进老年人的身体协调和反应能力，从而减少跌倒意外发生。运动可以促进老年人血液循环，使肌力增加，从而增强身体的耐受程度。此外，运动还可以锻炼骨骼的柔韧性，从而降低摔倒的风险。

需要注意的是，并非所有的运动都适合所有的老年人，选择什么样的运动要根

据老年人的身体状况、健康状况及个人兴趣爱好来决定。同时，运动也要适量，过度运动反而可能会对身体造成伤害。

专家建议，老年人可以尝试进行力量训练，通过举重物等方式来锻炼肌肉力量，提高身体的稳定性，从而降低跌倒的风险。同时，力量训练还能够增加老年人的骨密度，进一步增强骨骼的支撑能力。还可以进行平衡训练，例如太极拳、瑜伽等，这些运动能够帮助老年人锻炼身体的平衡能力，增强身体的反应能力，从而更好地应对突发情况，避免跌倒。

此外，生活环境也是防止老年人跌倒的重要因素。家中地面要保持干燥，没有杂物阻挡通道。浴室和卫生间要有防滑设施等。同时，老年人应该随时有倚靠，如在家中可以常备拐杖或助行器等。

### 相关链接

## 巧运动提升体质防跌倒

### 1. 墙角站立

每天都做墙角站立来保持平衡功能。平衡取决于来自许多身体系统的输入信息，比如眼睛、耳朵和四肢与脚上的神经。墙角站立是一种增强平衡功能的好方法。

**方法：**背对着墙面，站在房间的角落里。在面前放一把结实的椅子。站立时，不触摸墙或椅子，试着缩小双脚分开的距离，闭上眼睛。保持这个姿势至少1分钟，撞上墙的次数不要超过2次。

### 2. 站姿抬脚后跟

这个动作能增强下肢肌肉的力量。**方法：**站在椅子后面，把双手放在椅背上，双脚分开与肩同宽，双脚用力蹬踏地面，将两只脚的后跟抬离地面。连续做10次为1组，共完成3组；每天练习3至4次。

### 3. 串联行走

该动作类似于走在想象中的一条钢丝上。如果老年人觉得自己有摔倒的风

险，在尝试这个练习前，确保周围有同伴在场。

**方法：**需要把一只脚放在另一只脚的前面，脚跟紧贴脚尖，这就改变了身体的重心分布，因而有助于训练平衡。数一数自己能沿着这条路走多少步而不失去平衡。老年人可以闭上眼睛进行短距离的训练，以进一步增强视觉平衡系统的功能。

### 4. 从坐姿向站姿转换

腿部肌肉力量强壮对防止摔倒也很重要，一种简单的方法就是练习从坐姿向站姿转换。这个动作能锻炼多个肌肉群，如腹部、臀部和腿部肌肉。

**方法：**先从坐在一把不会滑动或晃动的结实的椅子上开始，双脚舒适地平放在地面上。老年人也可以在面前放个台面，以防需要支撑。臀部坐在椅子的前端，双脚用力蹬踏地面，站起身，再慢慢坐下，注意不要扑通一声坐下。重复上述动作5次，动作过程中不要借助双手的力量。



新华社记者 李紫恒摄(资料照片)

## 浙江省体卫融合人才培养实操培训与考核启动

本报记者 李金霞

近日，由浙江省体育局和浙江省卫健委联合主办的2023年浙江省运动促进健康体卫融合人才实操培训与考核在温州市社会体育指导中心正式启动。来自浙江省体育系统从事体育健身指导专业人员、传授运动技能相关技术人员、医疗卫生系统的专技人员共计千余人分批次参与此次实操与考核。

本次实操培训与考核共七期，是继9月线上理论学习的基础上，通过线下实操技能的学习，形成理论与实践相结合的精品课程体系，旨在提升体卫融合疾病管理与非医疗健康干预服务模式的持续性推广成效，以加快浙江省体卫融合高

质量专业队伍建设步伐。开班仪式上举行了浙江省体卫融合运动促进健康人才培养基地签约授牌仪式，代表浙江省在该项人才培养工作中的创新思路与具体应用场景得到了充分展现。

线下实操培训与考核，通过专家论证课程设置，精心打造培训讲义和工作手册，师资力量由国内体卫融合相关专家及长期服务一线的体能教练、运动健康指导师组成。培训考核内容分为国民体质测定实操、科学健身指导报告解读、运动干预管理实操、FMS运动功能筛查四个部分。每期通过两个半天和一个晚上的强化实训与考核，将理论知识与实践技能贯穿，更结合百姓日常体育锻炼、体质健康和慢病防控的需求，将学到的知识和技能运用到实际工作中。

本次线下实操考核加上理论考核成绩作为总成绩，会推荐选拔出的优秀学员参加专业认证培训。通过认证的学员将培养成浙江省各地国民体质测定运动锻炼指导报告解读专家、运动促进健康中心运动处方师、运动赛事医疗保障成员、运动促进健康科普讲师库成员等。培训赋能人才联动机制，为健康浙江储备一支体卫融合运动促进健康的人才队伍。

线下实操与考核动员预示着浙江省体卫融合运动促进健康人才储备工作已全面启动，通过理论、实操课与相关考核进一步巩固培训人员体卫融合的工作意识，为实现大健康服务体系的构建与落地，奋力推进“两个先行”作出新的更大贡献。