

中老年人居家健身注意啥

中老年群体居家健身如何做到科学、安全?专家提醒,要根据自身情况,选择合适的运动项目,循序渐进地进行锻炼,不能随意加大运动量和运动强度。在养成锻炼习惯的同时,要保持精神愉悦,注意合理膳食,远离不良的生活习惯。

新疆乌鲁木齐的一些广场舞爱好者最近纷纷在名为“相约南湖广场”的微信群里分享居家锻炼的视频。在群主马宏斌的带领下,这些长期在乌鲁木齐南湖广场跳舞锻炼的中老年朋友通过网络找到了健身的新感觉。

疫情期间,居家健身,提高自身免疫力成为各个年龄段人群的共识。在专家看来,中老年人居家健身更要科学适度,在坚持锻炼的同时,还要保持心情愉悦,注意合理膳食,远离不良的生活习惯,这样才能达到更好的效果。

选择适宜的运动项目

2月1日,中国老年人体育协会发布致全国老年体育工作者的倡议书,倡导广大老年体育工作者主动学习、广泛宣传新冠肺炎疫情防控知识,在做好自身防护的同时,帮助老年人积极做好防控,指导他们科学健身。

随着年龄的增长,中老年人的身体素质 and 运动能力逐渐下降,主要表现在肌肉力量、耐力、控制能力以及身体柔韧性的降低。国家体育总局体育科学研究所运动康复与体能训练研究中心研究员高晓峰建议,中老年人适合选择传统养生项目进行居家锻炼,比如太极拳、八段锦、五禽戏等,体能较弱者可以尝试广播体操、瑜伽等强度相对较低的运动项目。



针对中老年人的身体特点,相关协会、组织积极展开行动,大力推广居家科学健身方法。以太极拳、八段锦为例,锻炼过程中需要注意配合细、匀、深、长的腹式呼吸,能使呼吸肌肉群得到充分锻炼,提高肺活量。北京市武术运动协会副会长刘彦英说:“这些项目对场地没有特殊要求,节奏缓慢,适合中老年人,健身效果不错。”

中国老年人体育协会多个专项委员会推出线上教学视频,太极拳专项委员会组织专家在线免费授

课。中国老年人体育协会副主席温文说,通过太极拳专家的教学示范,进一步带动更多人习练太极拳,为疫情防控出了一份力。

掌握适当的运动强度

中老年人想要取得良好的健身效果,还需坚持锻炼。北京体育大学副教授、世界武术冠军刘晓蕾建议,最好保持每天锻炼,一周不少于4次,每次40—60分钟为宜。如果时间有限或身体状况不允许,可在一天中安排一到两次练习,每次练习15—30分

钟,也可将整套动作拆开,从中选择适合自己的单节动作练习。

对平常没有锻炼习惯的人来说,要掌握好运动强度,循序渐进是关键。国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心主任助理冯强说,中老年人可以先从一些增强柔韧性的动作开始,再慢慢地过渡到力量练习。同时,在锻炼过程中还要注意监测心率,运动前要做好充分的准备活动。

高晓峰提醒,中老年人锻炼时切忌突然增大运动量和运动强度,

否则容易造成运动损伤。如果体能一般,可以进行短时间、多组间歇运动,每组运动之间要有充分的休息,每天的总运动时间控制在30—40分钟即可。对患有慢性疾病的中老年人来说,在运动时更要格外小心,尤其要注意监控自己的身体情况。此外,运动后要做整理活动,通过拉伸等动作将过度紧张的肌肉放松。

远离不良的生活习惯

长时间宅在家里,有可能造成情绪焦虑。研究表明,运动能释放体内的多巴胺,促进精神状态的改善。虽然疫情期间不便出门锻炼,但通过网络,平时聚在一起的健身搭档也有了“云健身”和“云交流”的机会。

“相约南湖广场”微信群有200多人,最初群友仅限于乌鲁木齐本地居民。现在,也有其他城市的广场舞爱好者加入,大家把各自的居家锻炼、跳舞的视频发到群里,每天都在线上聊得很热闹,马宏斌在下午6点还进行汇总、剪辑和配乐,发布“当日精选”。“虽然每个人可能只有几秒钟的露脸时间,但大家都挺满足。”马宏斌说。

因人而异适度锻炼不可少,合理膳食也是不可忽视的环节。中老人在日常饮食结构上马虎不得,需要科学合理搭配。国家体育总局体育科学研究所科技管理处处长张漓建议,中老年人日常饮食要注意控制总量,每餐吃到七八分饱即可;要多摄入新鲜食材,尽量减少摄入腌制食品、辛辣油腻食品以及含酒精饮品;在均衡的同时还要注意食物的种类尽可能丰富一些。

(任民)

增强抵抗力 老年人如何管理好饮食

老年人是营养不良高发人群,在疫情防控期间户外活动减少、食材获得途径减少,再加上生理功能减退、基础疾病、免疫力低下、心理恐慌等因素,会加剧营养不良的发生。那么,老年人该如何管理好自己的饮食呢?一起来听听广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲怎么说。

日常饮食应满足8个要点

楼慧玲表示,根据临床膳食营养知识,采纳权威机构发布的防治新冠肺炎专家建议,以及结合老年人的自身特点和实际需求,建议老人的日常膳食应满足以下8点要求:

- 1. 能量要充足**
在保证充足能量供应的情况下,老年人尤其要注意每天进食高蛋白类食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等。
- 2. 食材要多样**
在新冠肺炎疫情宅家期间更应重视全面均衡的膳食搭配,不偏食、荤素搭配。注重碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素、矿物质等营养元素的均衡补充。
- 3. 每天进食新鲜蔬果**
做到餐餐有蔬菜,天天吃水果,特别是多进食富含膳食纤维的蔬果。要避免食物油腻、过甜、过咸,多吃粗纤维食物。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新冠肺炎的说法。

- 4. 适量多饮水**
每天喝水不少于1500ml。主动少量多次喝水,提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。
- 5. 饮食安全**
一次烹饪要熟透,二次加热要热透,提倡分餐和使用公筷、公勺。
- 6. 高龄、体弱老人能量补给要重视**
宜少食多餐,要在三餐基础上进行2至3次加餐,加餐可选用牛奶、酸奶、花生、核桃、鸡蛋、面包、水果等,不能满足需求的可推荐添加一些特殊配方的营养制剂,在三餐中间进行补充,尤其要重视维生素D、E等的补充。
- 7. 老年食堂、养老机构老年人应采用分餐制就餐**
最好使用一次性餐具或经过严格消毒的餐具,注重手卫生,并做好食品留验,保证食品安全。
- 8. 要学习掌握个人防护措施**
做好手卫生,做好洗漱、沐浴等。饭前饭后一定要洗手。



警惕营养不足或过剩

楼慧玲介绍,近期由于宅在家的时间比较多,部分老人的饮食出现了两个极端的变化:一部分人在家没事干,看电视的时间比较多,边看电视边吃坚果等零食,不自觉摄入了过多能量。还有一部分人觉得在家活动量减少了,刻意少吃点,结果造成营养不足,这两种情况都需警惕。

1. 营养(能量)不足
由于日常活动量减少,有些老年人会为了控制体重而节食。然而,老年人能量摄入不足会导致自身肌肉和脂肪的消耗出现肌

肉减少,有些错误的控制饮食方法会导致“减肌”不“减脂”,导致机体各项机能衰弱,尤其是免疫功能下降,增加病毒感染机会。因此在新冠疫情期间尤其要注重全面均衡的营养供给。

2. 营养(能量)过剩
若过度饮食,容易增加心脑血管疾病风险,尤其是有高血压、糖尿病、冠心病等疾病患者。因此老年人尤其要做好自己的能量管理,以达到最佳的营养供给,确保机体功能健康。

3. 消化功能下降
由于宅在家不活动,加上对疫情的恐慌情绪,会影响到老年人的食欲和消化功能,增加营养风险。在新冠肺炎疫情期间,要保持坦然的心态,进行自我情绪调节,接纳因疫情带来的生活方式改变,保证充足的睡眠。家人要及时疏导老年人的情绪,减轻其心理压力;尽量维持原有的生活规律作息,自己掌控生活节奏,出现消化不良情况时,可给予促进胃肠蠕动和助消化、通便等药物治疗和一些中药调理。