

# 老人社区健身该注意些啥



老人健身与年轻人健身是有所不同的,同时,对于老年人群来说也是有很多健身的误区需要远离的,接下来一起来了解一下。

## 常见的四类社区健身器材

**伸展类器械:**主要有肋木架、单杠及其他压腿杆等。

**主要功能:**都是肢体锻炼器,主要功用是增强肩部、腰腹肌群的力量,以及锻炼腰、腿肌的柔韧性,消除疲劳。

**注意事项:**压腿不用太“卖力”,老人压腿最高不可过腰。用下腰训练器同样要十分小心,因为老年人肌肉软组织里的水分少,并有不同程度的骨质疏松,用力过度很容易损伤腰椎。另外,尽量不要使用伸腰训练器,有严重腰椎病的患者最好不用。

## 扭腰类器械:

**主要功能:**锻炼腰、背、腿、臂、腕、髌等部分肌群。适宜老年人热身运动,尤其适合腰粗的人锻炼。

**注意事项:**动作尽量慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉损伤,可能会导致椎间盘突出。

**扭腰的幅度不要超过 180 度,**频率一般控制在 3 秒~4 秒完成一个动作最好,个别老年人可用 1 秒~2 秒,但不要用爆发力。如果运动过程中发生腹痛,可放慢动作的幅度和节奏,症状严重者应立即停止。

**有氧器械:**主要有椭圆机、太空漫步机、滚筒、划船机、健骑机等。

**主要功能:**太空漫步机老年人最适合,主要功用是下肢运动,增强心肺功能,提高心血管耐力。

**注意事项:**太空漫步机的活动式踏板设计将漫步、慢跑、静止自行车运动的锻炼效果集于一身,类似于自然跨步的动作,能充分锻炼腿部和臀部肌肉群,还能增强手脚协调能力,提高心血管的耐受力,但容易头晕的老年人要谨慎使用。

另外,太空漫步机不是“动态劈腿器”。有的老年人在太空漫步机上加大步幅,跨度达到 160~180 度,这是相当危险的,因为可能导致髋关节韧带松弛,引发脱臼。另外,有椎间盘突出的人切勿使用健骑机。

**力量器械:**主要有蹬腿器、单杠、杠铃、上肢牵引器、仰卧起坐椅等。

**主要功能:**蹬腿器主要用来锻炼下肢和腰部力量,髌骨软化的老人不宜进行蹬腿器这项运动。

**注意事项:**使用单杠谨防肩关节脱臼,无法在单杠上完成引体向上的老年朋友,不要把手放在单杠上垂吊,这样容易造成肩关节脱臼。

## 老人运动健身注意事项

忌不做准备就开练  
运动前的准备工作很重要,老

年人在开始锻炼前一定要做好准备活动,弯弯腰踢踢腿、放松肌肉、深呼吸等,同时还要注意运动装备,一定要穿运动服和运动鞋,避免运动过程中受伤。

## 避免做剧烈运动

老年人身体渐渐衰老,体力、耐力都变弱,过分剧烈的运动如长跑、长距离游泳、跳高、跳远等都不适合老人做,老人宜选用运动量小的方式进行锻炼,如散步、跳舞、慢跑等。

## 不要空腹锻炼

空腹运动容易导致低血糖,因此老人运动前要适量进食,运动过程中注意补充水分,避免因缺水缺水而影响身体健康。

## 最好不要单独锻炼

很多老年人身上有些大大小小的毛病,如果一个人锻炼万一出现意外状况没有旁人在侧,严重的可能会威胁生命安全,尤其是有心脏病等疾病的老年人,最好找三两个同伴一起。

## 注意运动量

老人体力不如从前并不是什么丢人的事,这是生理规律的结果,切不可因不服输而做超过自己体力的运动,也不要和人争强好胜,健康是最重要的。

(据华龙网健康频道)

# 长期坚持 5 种饮食习惯能更长寿

健康的饮食习惯不但能够促进长寿,而且还能促进减肥,缓解便秘,改善肤色等。长期坚持下面这 5 个饮食习惯有利于长寿。

## 选择应季的食材

长寿饮食的基本原则就是选择最天然、最应季的食材进食。夏季选择应季的黄瓜和西红柿,能够获得清火补水的养生效果,冬季选择牛蒡和萝卜等食材能够获得暖身健体的养生效果……应季的食材能够给身体带来最贴心和最适合的呵护。而且,选择应季的食材还能让人们吃上更新鲜的食材,获得更丰富的营养素,何乐而不为呢?

## 多吃发酵食品

纳豆、酸奶……这些发酵食品在微生物的发酵作用下使得人们能

够更有效率地摄入其中含有的营养素,尤其是蔬菜中含有的膳食纤维还能够有助肠内有有益菌的繁殖,调整肠内环境,增强人体免疫力。因此,多吃一些发酵食品有助于人体长寿。

## 吃食材不要挑剔部位

许多人选择食材时,为了获得良好的口感,宁愿选择精白米也不选择糙米,只吃蔬菜的茎叶而少选择皮或根这样的部位,实际上,这样的做法往往让人们损失了大量珍贵的营养素而无法通过获得足够的营养来达到长寿的目的。因为在人们认为的“边角料”中,含有许多丰富的营养素,如膳食纤维、维生素和矿物质,因此,日常饮食中不要放弃这些有营养素的物质,充分地利用食

材才是最好的。

## 远离垃圾食品

但凡垃圾食品都有一个相同的特点:高油、高盐、重口味。这样的垃圾食品吃多了,身体中的营养平衡很容易崩溃,而过多食用富含食品添加剂的垃圾食品,很容易导致肠内细菌死亡,进而导致人体免疫力下降。如果想要健康长寿,请远离垃圾食品非常必要。

## 少吃白砂糖

白砂糖实际上属于每日额外摄入的糖分,如果过多摄入白砂糖可能导致能量的过量摄入进而诱发各种生活习惯病。包括甜点、饮料、零食等诸多使用白砂糖作为配料的食品在内都不宜经常食用。

(据 39 健康网)

## 读者来稿

### 栖息十月的枝头

——献给党的十九大

吴世成

有一个时间  
我们期待了很久  
它在南国的  
早春里诞生  
它在北国的  
秋天里成熟  
这个时令里  
共和国走过了  
六十八年峥嵘岁月  
这个季节里  
那位带领我们远航的舵手  
又一次给我们描绘出新的蓝图

有一种执政理念  
很有深度  
四个全面  
三个维护  
“五位一体”  
是它的总体布局  
三个确保  
四讲四有  
“两个一百年”的奋斗目标  
吹绿了华夏儿女乐开的心头

有一个报告  
承前启后  
它既总结了过去  
又对未来  
提出了新的要求  
中华复兴  
是我们的追求  
举什么旗  
走什么路  
实现什么样的目标  
规划什么样的蓝图

有一种激情  
在中华大地上劲舞  
它是孩子们露出的笑脸  
它是老人们品尝的美酒  
它是祖国城乡建设的日新月异  
它是扶贫攻坚工作的如火如荼  
它是打虎拍蝇行动的万民称颂  
它是中国梦实现的最美镜头  
今天 让我们一起栖息于十月  
的枝头  
我的心情和你一样啊  
心潮澎湃 遐思难收  
我们看到了那远方亮起的曙光  
看见了 中国美好的明天在向我们招手