



# 生命在于运动

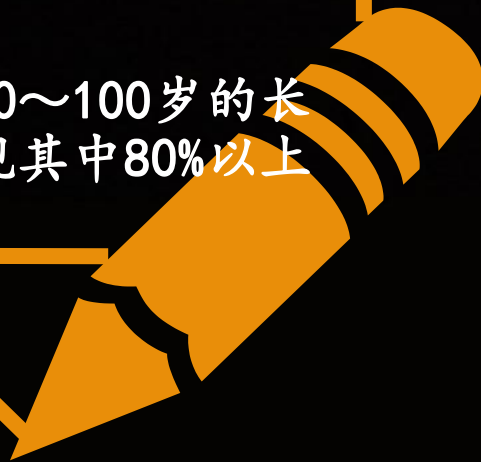
——老年人的身体活动



# 运动和长寿密切相关

德国运动医学权威霍尔曼教授采用现代医学手段，对一大批60~70岁的男子进行长期追踪，得出的结论是：坚持耐力锻炼的中老年人，内脏和肌肉等方面的机能指标，相当于年轻20岁的水平。

我国医学家曾对80~100岁的长寿老人进行调查，发现其中80%以上均长期从事体育锻炼。

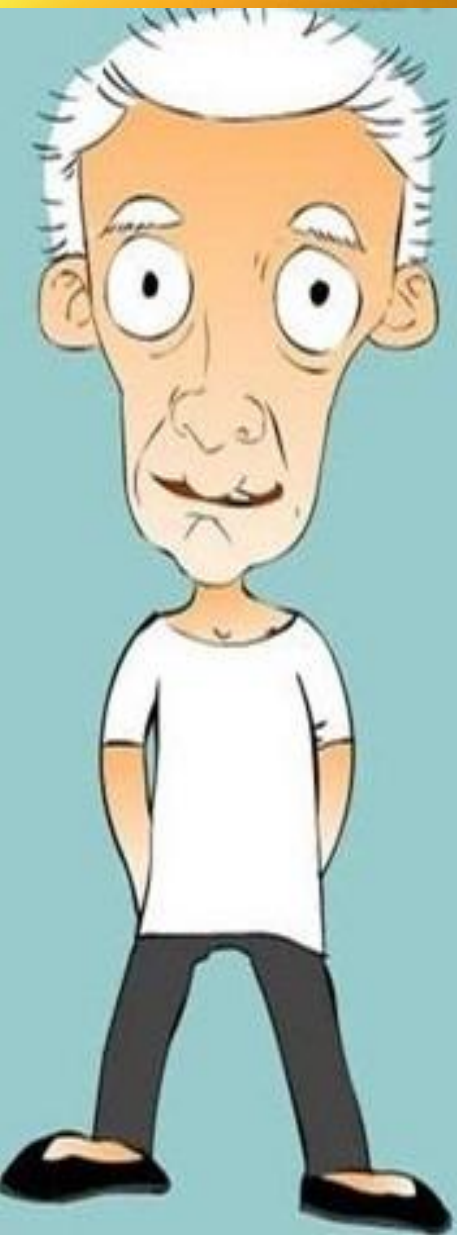


# 主要内容

1. 老年人的健康问题
2. 老年人身体活动的目标
3. 老年人合适的身体活动内容
4. 老年人身体活动注意事项



# 1. 老年人的健康问题



(1) 身体健康问题：各种慢性病，如：心脑血管疾病、呼吸系统疾病、“三高”等；

(2) 心理健康问题：黄昏心理、自卑心理、无价值感等。



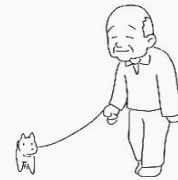
## 2. 老年人身体活动的目标

- (1) 改善心肺和血管功能、防治慢性病
- (2) 保持肌肉力量，降低跌倒发生的风险
- (3) 调节心理平衡、减慢认知退化
- (4) 保持健康体重、健康骨骼、提高生活质量





### 3. 老年人合适的身体活动内容—散步



#### 优点:

(1) 方法简单，不受时间、场地、设备的限制；

(2) 和缓、轻松、运动量小，安全；

(3) 与家人交谈、和睦；

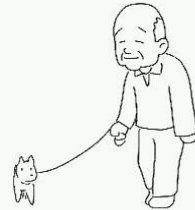
#### 目标:

提高摄氧量，改善心肺功能。





### 3. 老年人合适的身体活动内容—散步



注意：

不提  
倡饭后百  
步走，特  
别是吃饱  
饭对于心  
血管疾病  
者，是一  
种负荷。

### 3. 老年人合适的身体活动内容—太极



#### 优点:

动作缓慢，动中取静、刚柔相济。运动时思想要求集中，使精神和身体同时得到放松和休息，对调节大脑皮层和植物神经系统功能有独特作用。

#### 目标:

保持肌肉力量、延缓肌肉量和骨量丢失





### 3. 老年人合适的身体活动内容—门球



#### 优点:

简单易懂、安全、战术多变需动脑、趣味性强。

#### 注意:

场地要求

#### 目标:

减慢认知能力的退化。



### 3. 老年人合适的身体活动内容——跳舞



跳舞是一种有益于身心健康的高尚的文娱活动，小强度活动量的有各种交谊舞，中强度运动量的有健美舞等。

目标：

保持健康体重、健康骨骼、提高生活质量



### 3. 老年人合适的身体活动内容——多种类



根据个人体质和兴趣爱好，选择骑自行车、打乒乓球、台球、羽毛球和各种慢性病的医疗体操等运动项目。





## 4. 老年人身体活动注意事项



老年人参加运动期间，应定期体检，患有慢性病者应定期做随访。

每年一次检  
身体有保险



身体活动内容：  
因人而异！  
量力而行！  
避免伤害！

## 4. 老年人身体活动注意事项—活动量的把握



(1) 老年人身体健康状况和运动能力的个体差异较大，身体活动量力而行；

(2) 每天进行30-60分钟中等强度的身体活动；

(3) 每周2-3次运动，根据个人情况调整活动内容。

# 总结



请家庭医生制定适合个人的健康运动处方。

身体活动对心血管、呼吸、代谢、骨骼、肌肉等器官和组织的功能改善和健康效益，为维持和促进身体健康，有赖于长期坚持。







夕 阳 —— 只要有光、也可耀眼！