



今天
多云有雷阵雨
偏南风4-5级
28-34℃

明天
多云有雷阵雨
东南风4-5级
28-34℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8797 期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年7月25日 星期二 农历六月初八



以促进老年人科学运动为重点,宣传普及老年健康知识,国家卫生健康委、国家体育总局和国家中医药局于2023年7月24日-30日组织开展以“科学健身助力老年健康”为主题的2023年全国老年健康宣传周活动。上海市老年健康宣传周主题活动也与昨天启动。专家指出,对健康而言,运动所带来的益处十分深远。即使人到中老年才开始锻炼,依然会获益良多。

世界卫生组织(WHO)发布的《2020年WHO运动和久坐行为指南》指出,老年人应限制久坐时间,用任何强度的活动代替久坐,都可以产生益处。

上海体育科学研究所研究员刘欣介绍,老年人每周应至少开展150-300分钟中等强度有氧运动,或至少75-150分钟高强度有氧运动;同时,每周至少有2天开展中等或更高层次的肌肉强化运动,须涉及所有肌群。作为运动的一部分,老年人每周应至少有3天开展以功能平衡和力量训练为主的多组分运动,如拉伸训练、太极拳、气功、舞蹈等。

复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师戈允申则认为,慢性病已成为我国居民死亡的主要因素,占比高达86.6%。包括缺乏运动在内的不良生活方式几乎是所有慢性病的危险因素,但也是可以改变的危险因素。长期、规律的体育锻炼不仅能延缓体能衰减、对抗衰老与退化、改善个人生理机能,还能防治约70%的慢性病。具体来说,体育运动可以改善冠心病、避免帕金森综合征、预防和推迟罹患糖尿病、增加免疫力、预防脑卒中和跌倒,其预防骨质疏松的作用甚至还优于补钙。

[老年运动健康提示]

- ▶ 所有老年人都应定期进行体育活动,循序渐进、量力而行,做一些体育活动比从不做强。
- ▶ 重视有氧运动:每周做150-300分钟中等强度有氧运动,或每周75-150分钟的高强度有氧运动,以获得实质性的健康益处。
- ▶ 重视肌肉力量练习:每周还应进行中等或以上强度的肌肉强化活动,涉及主要肌肉群,每周2天或以上,以获得额外的健康益处。
- ▶ 适当进行平衡能力和柔韧性锻炼:每周3天或更多的功能平衡训练,强健骨骼肌肉系统,预防跌倒。



晨报记者 陈里予



制图 / 潘文健