

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

老年人慢跑锻炼也得科学

□ 记者 江锐

近日,2015年奥林匹克日长跑合肥站活动,有2000名长跑爱好者参与。其中,有朝气蓬勃的少年,有活力四射的青年,还有精神矍铄的老人。那么,老年人参加长跑有些什么好处?跑步过程中需要注意些什么?哪些人不适宜这项运动呢?市场星报记者采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



老年人跑步好处多

陈炜介绍,进行轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力,慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。氧气对维持人体生命活动是必不可少的,吸氧的能力大小又直接影响到心肺功能。一般情况下,老年人吸氧能力较低,而锻炼能提高吸氧能力。

练慢跑的老年人,最大吸氧量不仅显著高于不锻炼的同龄老人,而且还高于参加一般性锻炼的老年人。慢跑运动可使心肌增强、增厚,具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁年轻人的心脏无异,这是因为长期坚持锻炼,改善了心肌营养,使得心肌发达,功能提高。

慢跑可使血流增快、血管弹性增强,具有活血祛瘀、改善血液循环的作用。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加10倍。坚持长期慢跑的人,平时心跳频率可下降到每分钟50~60次左右,这可使心肌得到较长时间的休整。慢跑能促进全身新陈代谢,能改善脂类代谢,可防治血液中脂质过高。

慢跑锻炼也要科学

慢跑前先做准备活动,如徒手体操、太极拳或先走一段再逐步过渡到慢跑,保证机体各器官功能的协调。慢跑正确姿势是两手微握拳,上臂和前臂弯曲成90度左右,两臂自然前后摆动,上身略向前倾,尽量放松全身肌肉,两脚落地要轻,宜前脚掌先着地,防止身体受到震动。

慢跑时最好用鼻呼吸,做到深、长、细、缓,呼吸频率与步伐协调,一般是两步一吸,两步一呼或三步一吸,三步一呼。刚参加慢跑锻炼或体质较差的老年人,开始可采取慢跑与走路交替进行,然后再逐渐增加慢跑距离,切忌急于求成,运动量过大。每周可跑5~6次,每次15~30分钟,运动量用心率计算,一般不应超过170一年龄数。慢跑即将结束要逐渐减慢速度,使生理活动

和缓下来,不可突然停止。

慢跑锻炼注意事项

不少老年人常说:“跑跑跳跳,青春年少”。但对此也不能一概而论。即使是慢跑,如果不注意,也会对身体产生意想不到的损害。

忌雨天、雨后、雪后、雾中跑:身体暴露部位受冷雨刺激后易诱发多种疾病。若在雾天跑步,由于雾滴含污染物,易吸入大量被污染的空气,可引起呼吸道疾病和各种过敏反应。另外要忌迎风跑。老年人可迎风时走,侧风和背风时再跑。

心态不好不要跑步:忌争强好胜、心情烦躁。在和同伴或家人一起练跑时,不要有比高低、争强好胜心理,应该心平气和、量力而行。

跑后休息注意室内空气流通:不少老年人长跑锻炼后进入室内时,原有的呼吸顺畅、肺部舒适的感觉很快消失,并随之产生气促、胸闷、头昏、乏力等不适。很可能是因为室内外气温相差太大,室内空气不流通的缘故。因此,居室应注意清洁干燥、空气流通。

陈炜特别提到,跑步的人应该注意几点:跑完步不能立即洗冷水澡;不应马上喝冰水;不能立即大量饮水,会导致身体盐度大幅降低休克,特别是饮料;不能马上坐下,会导致哮喘病,后果很严重,最好跑完步后慢慢地走会。

哪些老人不宜跑步

1、体形过胖的朋友不宜选择跑步。因为过重的身体会加重膝盖的负担,造成膝盖损伤。2、患有隐匿性疾病的老年人不宜跑步。还有,半年内发生过心肌梗塞者,心肌梗塞虽已超过半年,但仍伴有严重心律失常或心功能不全者;严重高血压,经药物治疗后血压仍在24.0/17.3千帕(180/130毫米汞柱)以上者;心脏病伴心功能不全者;慢性支气管炎伴明显肺气肿、肺心病者;急性传染病、高热、体质严重衰弱者;有严重癫痫、精神病者等,都不适宜跑步锻炼。

夏季运动 傍晚时分效果佳

生命在于运动,坚持适量运动的习惯是健康养生保健的好方法。夏季天气炎热,出汗变多,不当运动容易损伤人体阳气,养成正确科学运动习惯才能真正的达到养生功效。夏季运动不宜太剧烈,稍微出汗即可,及时补充身体流失水分,以及傍晚时分运动最佳。

运动宜循序渐进

一般冬季运动量会大大的减少,而长期不运动身体的各个器官功能会处在一个较低的水平,肌肉和韧带变得僵硬。这个时候我们进行运动应该要坚持循序渐进,慢慢的唤醒身体,恢复人体机能,切勿太早的追求运动量,运动强度太大反而会造成身体的不适,不利身体健康。

夏季运动可以以慢跑10分钟或者步行20分钟开始,身体适应之后可以慢慢提升运动难度,延长运动时间或选择更剧烈的运动方式。一般这个适应期需要3周,运动专家对于提升健身计划有一个基本的准则——1/10原则。也就是说,每周运动量的增量不能超过1/10,包括了运动的距离、时间、强度等等。但是这个数值也不是绝对的,健身者的主观感觉也是必须要考虑到的。

不宜太剧烈

很多人运动都希望出的汗越多越好,出汗多证明锻炼效果明显。其实我们还应该考虑的是季节,气温适宜的时候出汗绝对对好的健身效果,但是夏季天气炎热不宜太过剧烈,以免导致体液流失过快。夏季锻炼稍微出汗是最佳的,同时不要过分贪凉,以免着凉感冒。

运动过最好可以及时擦干身体的汗液,换上干净的衣服,同时要及时的补充水分。运动前的12~15分钟应该补充250毫升的水分,运动过程中要遵循少量多次的原则,每运动10~25分钟就应该补充250毫升的水,运动后则要根据运动前后体重差补充水分,丢失一斤体重补充500毫升水分。

傍晚时分锻炼最佳

一天里运动的时间同样也非常的讲究,有人喜欢清晨锻炼,但是清晨气温较低,并不适合锻炼。人体的各项机能能在14点之后才开始上升,17点~18点则达到最佳状态。人体的血小板含量,下午和傍晚时分也比早晨的时候要低,血液黏稠度降低6%左右,清晨锻炼反而会造成身体血液的循环不畅通,对于中年人来说更有诱发心血管意外的可能。

308S热血来袭 S MAN 挑战赛即将引爆驾驭新潮流

自4月15日正式上市以来,“超级智能运动型车”东风标致308S凭借“热血的”T+STT高效动力,“嗨爆的”绝赞视野,“超拽的”极智装备,“我要的”i-Cockpit唯我座舱四大超级优势,成为这个夏天国内紧凑型运动车市最亮的名字。而随着代言人萧敬腾“TRIPLE JAM萧敬腾世界巡回演唱会”的全面展开,S MAN计划的热潮更是席卷全国。不久前,东风标致308S萧敬腾特别推荐版车型强势登陆天猫商城,以华丽的开场为“S MAN计划”赚足了眼球。如今,第一波热潮还未褪去,热血的“S MAN挑战赛”随即接踵而至。

6月27日,“S MAN挑战赛”将在重庆盛大开幕,参与活动不仅能体验308S极致的驾驭乐趣,更有机会赢取多重豪礼,甚至包括S MAN萧敬腾演唱会的门票!充满挑战的赛道和独特新颖的活动,必将掀起S MAN的大狂欢。据了解,本次挑战赛采用了独特的赛道设计,以充满趣味的试驾游戏使每一位S MAN都能以自己的亲身驾驭,感受308S的

无限魅力。多重话题的持续引爆,必将使“我无所畏”的308S热度持续升温,赢得更多消费者的关注与支持。

【四大挑战 308S带领S MAN体验“超拽”操控】

作为“S MAN计划”的重要组成部分,“S MAN挑战赛”以充满趣味的试驾环节为S MAN设置了重重关卡,而身怀四大“超能力”的308S必将助力S MAN一往无前,以“我无所畏”的精神冲破难关。

“热血加速”对于拥有“T+STT高效动力”的东风标致308S来说绝对是小菜一碟,其搭载的1.2THP、1.6THP涡轮增压直喷发动机,必将以热血澎湃的动力彻底点燃S MAN的驾驭激情。同时,308S“嗨爆的”绝赞视野也将在挑战赛中尽显神威,同级车中绝无仅有的1.444m²全景天幕玻璃顶,必能使S MAN以最为开阔的视野迎接各种挑战。不仅如此,308S还配备了盲区探测系统、City Park智能泊车辅助系统等一系列“超拽的”极智装备,以出众安全性能以

及便捷操控,助力S MAN从容面对试驾活动的重重挑战。而“我要的”i-Cockpit唯我座舱,更以功能丰富的配置和灵巧的方向盘,使驾驭者随时掌控路上信息,享受驾驭的便捷与舒适。

【S MAN计划全面启航 多重爆点释放S MAN激情】

作为一款“超级智能运动型车”,308S与“忠于自己,品质至上”的S MAN始终保持着一拍即合的默契。

如果你独特有品,追求个性,308S便能以品质、智能、运动三重奥义为你助力;如果你敢于挑战,主宰自我,308S便带来热血激情的“S MAN挑战赛”,以独具趣味的试驾活动,让S MAN们彰显“我无所畏”的本色。如果你想要加入S MAN的阵营,308S更是以任性给力的“超级贷”金融政策强势出击,使S MAN仅凭一证即可最低享受千元月供贷款买车,同时,在用车过程中还有保养护理等好礼相赠。此外,“超级贷”还将为308S承诺一个合适的回购价格,使S MAN们在换车时仍能感受到308S的无限



关怀,超前的金融政策,简直任性到不能任性!

如今,随着“S MAN计划”的不断推进,“超级智能运动型车”308S的魅力正在不断升温。后续,308S还将与一嗨租车联手,推出优惠租车及免费体验活动,让更多消费者零距离感受308S的魅力。无数充满爆点的活动,必将使308S与S MAN在拒绝平凡的道路放肆前行。S MAN们还在等什么,加入“S MAN挑战赛”,与308S一起,激情角逐吧!