

2012年8月14日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

世卫组织出台运动健身《全球建议》—— 不同年龄段有不同的运动处方

奥运带来的激情是全民的,同样,奥运健身也是全民的。我们应该如何运动呢?世卫组织发布了《关于身体活动有益健康的全球建议》(以下简称《建议》),其中规定了不同年龄段人群的“运动处方”。

运动要选有氧运动

《建议》将身体的活动分两类,即日常活动、增强健康的体育,而“增强健康的体育”也分两类:有氧运动、肌肉增强运动。

日常活动,是指日常生活中必不可少的低强度的活动。

比如站着、提拿较轻的东西、休闲时间的活动、上班时所做的一些活动、上下班步行或骑车、家务劳动,以及小孩子的玩耍、游戏等。

而运动则要求做有氧运动。

何为有氧运动?即在运动过程中,人体吸入的氧气能满足机体运动的需要,比如快走、跳舞、跳绳、瑜伽、慢跑、骑车、游泳、球类活动、登山,以及做家务等,都是有氧运动。

《建议》对有氧运动的时间和强度做了规定——

5岁~17岁的少年儿童:

1. 应每天累计进行至少60分钟中等到高强度的运动;
2. 进行时长大于60分钟的运动可提供更多的健康收益;
3. 大多数日常身体活动应该是有氧运动。

18岁~64岁的人:

1. 每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,或每周至少进行75分钟高强度有氧运动,或中等和高强度两种运动相当量的组合。
2. 为获得更多的健康收益,成年人应增加有氧运动,达到每周300分钟中等强度或每周150分钟高强度有氧运动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。

65岁及以上的人:

活动量最好能达到或接近前一组。
 如何把握“运动强度”?
 其口诀是:“呼吸能交谈,心脏跳得欢,睡觉睡得酣,精神很饱满”。
 即运动时,不要把自己累得上气不接下气、心跳不要很快很慌;运动后能恢复得很好,不影响日常生活等。

2 适度运动为孩子发育保驾护航

《建议》特别强调,5岁~17岁年龄组要做“与身体发育相适应的中等强度到高强度的运动,并涉及各种体育运动”。

如何理解“与发育相适应”?

有位父

亲,想把女儿培

养成“王军

霞”,从女

儿3岁起,

就让她跑

步,稍大

点,让她

凌晨2

时30分

起床,一

天要跑

三四十

公里。8

岁时,父

亲让她

从海南

三亚长

跑350

多公里

跑到北

京,还想

让她报

名参加

北京马

拉松比

赛。这种

做法不仅被主办方拒绝,还被专家批评。

这位父亲的做法就是与孩子的“发育不相适应”。因为儿童机体功能还不成熟,3岁~6岁孩子骨骼弹性大,硬度小,容易变形,肌肉的纤维较细,易疲劳和受损伤。而小学生骨骼肌肉进入生长发育的高峰,过早进行剧烈运动,会影响骨骼和肌肉的营养供给,若加上营养供给不足,就会严重影响身体的生长发育。

那如何做才好?按《建议》要求的“时间和强度”做!

如何理解“涉及各种体育运动”?不同的运动,合适孩子不同的发育“敏感期”。

比如神经系统在青春发育期前发育完善。因此,孩子在出生后到11岁,可做些对力量要求不高、对心肺功能要求不高,而对神经协调性要求高的球类活动。

伴随神经系统的发育,各种球类运动动作多样、复杂且对协调要求高的“体育技能”,就会刻在大脑皮层中,形成条件反射的“动力定型”,让孩子终身受益。

在孩子12岁~17岁阶段,心肺功能逐渐发育完善,这时的运动,可以偏向耐力性长跑,但要注意循序渐进,逐步增加大运动强度。

3 成年人运动可提高心肺功能

18岁~64岁的成年人运动的目的是什么?《建议》说,是“为了增进心肺、肌肉和骨骼健康以及减少非传染性疾病和抑郁症风险”。

人衰老的一个重要特征是肌肉萎缩,这也包括心肌。研究发现,人若久坐不动,每过10年心肌就会出现明显萎缩,而心肌萎缩后会变得相对无力。

坚持运动可使心肌纤维变得粗大有力,心脏收缩力增强,心率减慢,排血量增加,从而使心脏本身的血液供给得到改善,让心肌维持着年轻时的弹性,使心脏和整个循环系统的功能处于良好的状态。

肺活量在一定程度上可以反映一个人的体质状

况。而运动可使呼吸肌得到锻炼,肺活量增大,从而提高呼吸系统功能。每次运动10分钟,每天积累运动30分钟,就能提高心肺功能。

如果您感到某天身体状态欠佳,可以暂时中断运动,但是,一周间隔中断运动的天数一般不能多于两天,这又是为何?

因为运动所产生的中心效应,主要表现为心脏侧支循环的形成,使冠状动脉血流量增高,还可引起更多的冠脉侧支吻合、微血管的基底膜变薄,从而有更多的血流量和氧的细胞交换使心肌获得更多的氧。

因此,现在“运动疗法”已被列入冠心病常规的治疗方法之一。

但是,如果“停止运动一个月后,原先取得的效果也跟着消失了”,所以,运动必须“持之以恒”!

4 老人更要重视肌力训练

《建议》还要求各年龄段人:“每周至少应有2天进行有大肌群参与的强壮肌肉活动”;而对老年人更加上了“每周至少应有3天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动”。

为何《建议》如此重视“肌肉训练”?

因为,随着年龄的增长,一般在50岁以后肌肉会逐年萎缩,骨骼肌质量平均每年减少1%~2%,60岁后更显著,80岁以上约减少50%。

而人们成年后的骨和关节病,大部分原因是人体每种肌肉衰退的速度不一样所致。因为,肌肉衰退速度不一致,致使力量失衡,从而影响肌肉、骨骼、关节的正常功能,引起关节不稳病症、骨质增生症、椎间盘突出症、骨质疏松症等疾病,以及加大运动功能障碍、骨折,增加跌倒风险等。

如果我们注重了薄弱肌肉的力量训练,就会减

少成年后的骨和关节病。而且,当人成年以后肌肉质量下降,脂肪比例增加时,还会进一步发展为胰岛素抵抗及二型糖尿病等慢性疾病。

据美国一项最新研究显示,“肌肉无力”会增加老年人患阿尔茨海默氏症(即老年性痴呆)的风险。老年人如果肌肉力量大,那么患阿尔茨海默氏症的风险就要小一些,认知能力减弱的程度就要轻一些。

如何有效防止肌肉萎缩?

目前被认为负重锻炼最为有效的,有举哑铃、弹力带、练习各种健身器械,还有俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等。

《建议》中说的老年人的锻炼目的是:增进心肺、肌肉、骨骼和功能性的健康,减少非传染性疾病、抑郁症和认知功能下降等风险。(据《扬子晚报》)

