

# 浅谈中老年慢性疾病与运动健身

向明彦

(怀化学院 体育学院 湖南 怀化 418008)

**[摘要]**随着年龄的增长,身体机能的各项指标会不断的下降,慢性疾病无时无刻不在影响着人们的正常生活,甚而影响着整个家庭的生活节奏,其中中老年人尤为突出,有研究表明:合理的、科学的运动锻炼能很好的抑制、缓解慢性疾病的发作,甚至对某些疾病还有治愈作用。因此,患者除了运用药物治疗之外,可以尝试加强体育锻炼,以预疾病。

**[关键词]**中老年;慢性疾病;运动健身

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.292

疾病,是所有人谈之色变的,俗话说:病榻床前无孝子。疾病带给人们的是无尽的痛苦,病人痛不欲生,健康人劳累无助,不知有多少家庭被无情的疾病毁掉,慢性疾病病程一般超长,有些甚至伴随一生,长期的用药不仅花光所有的积蓄,经济负担严重,而且药物对身体的副作用极其严重,长期的用药会导致人体免疫力严重下降,体质状况每况愈下。

## 一、慢性疾病

国务院办公厅在2017年1月发布的《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》中,慢性疾病主要有:心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、2型糖尿病及神经、骨骼、内分泌、口腔等疾病,其中有些疾病如口腔疾病、骨质疏松症等虽然严重危及人民身体健康,但却尚未引起人们的高度重视。因此,2017年4月,国家卫计委《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》,把健康口腔、健康体重和健康骨骼列为全民健康的重点管理项目。慢性疾病的主要特点有:病因较为复杂;潜伏期长,没有很明确的起病时间;病程长,身体机能逐渐衰弱;治愈难度大,很难彻底根治;愈后体质较差。

我国慢性疾病的防控形势非常严峻,据相关资料显示,慢性疾病是导致死亡的主要因素,死亡率高达85%,其中脑血管病、呼吸系统疾病、心脏病和恶性肿瘤列死亡前四位,45%的慢性病患者死于50-70岁,此年龄段即为中老年人人群。慢性病形成的主要因素与人们的日常生活行为与习性密切相关,不良的生活习性如吸烟、过量饮酒、不合理膳食、不参与身体锻炼、长期的心理压力、精神紧张等,在天长日久之后逐渐积累成病。

## 二、慢性疾病与身体锻炼

有研究表明,缺少体育锻炼或者说缺少身体活动是慢性疾病发生的主要因素之一,我国18岁以上的成年人经常参加体育锻炼的人数不足12%,超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,其中中老年人占比更低,久坐导致脑中卒猝死的全国各地比比皆是,不过近年来,随着国家的大力宣传,人们对健康越来越重视,行为意识在发生着翻天覆地的变化,参与各种形式锻炼的人越来越多,健走、晨跑、太极拳、广场舞等随处可见,慢性疾病患者人数得到有效控制,然而,任就有大占比的人群游离在锻炼圈外彷徨。

### 1. 中老年人活动指南

WHO组织发表的活动指南明确提出:该年龄组的人的身体活动应以增进心肺、肌肉和骨骼健康改善生活质量、减少慢性疾病、抑郁症风险为目的。WHO《有益健康的身体活动建议》中要求每周至少应完成150分钟的中等强度的有氧活动,或至少75分钟的高强度有氧活动,或两项活动的合理组合,另若想获得额外的健康效益,应将中等强度的量增加到每周300分钟。该年龄组的人进行身体活动或体育锻炼时应适当增加抗

阻力性和功能性锻炼内容,但需注意:定期做体检,使医学监督更好的服务于日常锻炼;参加本人比较熟悉和喜爱的运动项目;掌握好运动节奏,体位变化不宜过快过激烈,动作幅度不宜过大;不宜练习冲击性过强的项目,尤其是骨质疏松症患者,应避免强大的冲击对骨骼造成严重的损害。

### 2. 制定运动处方

运动健身活动中,讲求科学性尤为重要,制定切合自身的运动方案是参与运动的前提,有目的有计划的进行身体活动,方能有效的预防慢性疾病。运动处方即是在对参与者个体进行身体基础检查和运动能力评估后的基础上制定的锻炼计划,具有阶段性身体锻炼的指导意义,其制定包含:身体各大系统功能评估和病史、血压、脉搏、心电图、化验等常规检查;运动能力评估;拟定运动量和目标;运动预防措施等。

### 3. 运动处方的基本内容

在进行了基础体检和系统功能性评估后,依据运动处方制定的基本原则,合理安排处方内容:

**有氧运动:**是运动处方的主要内容,选择的运动项目应以有氧供能为主,其频率、强度、时间、运动量等都应符合有氧要求,常用的监测手段是最大摄氧量的50%-60%或最大心率的60%-70%,过低虽也属有氧运动范畴,但锻炼价值低,效果差。每周约3-5天,每次锻炼累计30-60分钟,有慢性疾病的患者可适当降低。

**抗阻型运动:**对肌肉群进行适当的锻炼,增强肌肉韧带力量和强度,每周锻炼2-3天,每次锻炼至少应间隔48小时,中等强度,重复组次不宜过多,每组的次数或时间不宜过多或过长,防止肌肉、韧带拉伤。

**柔韧练习:**常言道:筋长一寸,延寿十年,关节韧带的柔性是生命年轻的象征,运动前做好热身运动,动态拉伸韧带,增加肌肉温度;运动后静态拉伸韧带,消除疲劳,另每周可专门安排韧带拉伸练习2-3天,静态拉伸,强度为体感稍疼,每次拉伸时长10-30秒。

综上,患有慢性疾病的中老年人,可依据上述原则,结合自身体质特征和病情情况,在医生和专业健身教练的指导下制定出详细的运动锻炼计划,改善体质,增强器官功能、增强免疫能力,控制或延缓疾病的发作,定期体检,调整运动处方。无疾病的可预防疾病发生,提高晚年生活质量。

### 参考文献

- [1]中华人民共和国卫生部疾病预防控制局.中国成年人身体活动指南.北京:人民卫生出版社,2011.
- [2]王正珍.ACSM运动测试与运动处方指南(第9版).北京:北京体育大学出版社,2015.
- [3]杨静宜,徐俊华.运动处方.北京:高等教育出版社,2007.