

Reflection on the Fitness Exercise Prescription of Middle-aged and Elderly People

Menghua Chen

Chongqing Nursing Vocational College, Chongqing, 400000, China

Abstract

With the development of society, people pay more and more attention to health, especially in the elderly, due to the gradual decline of physiological function, the function of the various organs of the body have appeared in different degrees of decline. At the same time, the middle-aged and elderly people are prone to various diseases. Exercise prescription is a good means to prevent and cure diseases and promote health, but exercise prescription is not a drug and cannot cure all diseases. And the exercise prescription is only applicable to people with a certain basis for exercise. Therefore, this paper discusses the fitness exercise prescription of middle-aged and elderly people.

Keywords

middle-aged and elderly people; fitness exercise; exercise prescription

中老年人的健身运动处方相关思考

陈梦华

重庆护理职业学院, 中国·重庆 400000

摘要

随着社会的发展,人们对健康越来越重视,尤其是老年人,由于生理机能逐渐衰退,身体的各个器官功能都出现了不同程度的下降。同时,由于身体的衰退和运动系统的退化,中老年人群很容易发生各种疾病。运动处方是一种很好的防治疾病、促进健康的手段,但是运动处方不是一种药物,不能包治百病。而且运动处方只适用于有一定运动基础的人群。因此,论文对中老年人的健身运动处方进行相关思考探讨。

关键词

中老年人; 健身运动; 运动处方

1 引言

随着年龄的增长,中老年人群对疾病和衰老的抵抗力降低。由于身体机能下降,新陈代谢减弱,身体各器官功能都有不同程度的衰退,如果不加强锻炼就会导致疾病或各种慢性疾病。如果没有适当锻炼,身体机能会进一步下降;如果经常参加体育活动,则可以延缓衰老。因此中老年人需要进行适度的运动锻炼和体育锻炼。对于有一定基础运动能力、能够自我安排、自我调节和自我管理的人来说,可以在医生指导下参加适当的体育活动;对于那些不能参加体育活动或不能自我管理的人来说,则需要专业人士指导。

【课题项目】使用运动处方指导老年人运动锻炼效果研究(项目编号: Y202204)。

【作者简介】陈梦华(1993-),女,中国重庆人,本科,康复治疗师,从事神经康复研究。

2 概述

运动处方,又叫“运动锻炼指导”或“运动计划”,是针对一个人的具体情况,制定的一个健身计划。目的是通过科学有效的锻炼来促进健康、预防疾病,达到延年益寿的目的。运动处方主要针对个体在生活方式和饮食方面的问题,从饮食、心理、生理等方面提供指导和建议,并能对人体的健康状况进行评价。科学合理地制定运动处方,不但能提高运动能力,促进身体健康,还可以有效预防疾病,提高生活质量(如图1所示)。

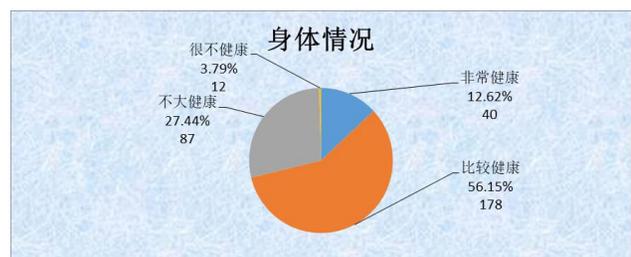


图1 老年人参与健身运动人群自身身体状况

3 中年人的健身运动处方的重要作用

3.1 预防疾病

通过运动可以提高机体的抗病能力,如可以提高人体对传染病、流行病的抵抗力。运动锻炼使机体的抗病能力增强,同时对传染病也有一定的预防作用,如:运动锻炼可提高人体对流感病毒和其他常见呼吸道传染病的抵抗能力,能使人在较短时间内恢复健康。可减轻因缺乏运动所致的精神心理问题。在体育锻炼中,通过肌肉收缩和舒张活动,加速了血液循环和新陈代谢,使血液中的废物、毒素等得到及时的清除,从而使人在较长时间内精神振奋、心情愉快。运动可以提高机体的新陈代谢水平。人在运动中呼吸、脉搏加速、血液循环加快,可以改善代谢状况,使机体各器官系统更好地发挥其机能作用。另外体育锻炼还可促进血液循环加速和新陈代谢增强,使机体对疾病的抵抗能力增强。因此经常进行体育锻炼可预防和延缓动脉粥样硬化斑块的形成和发展^[1]。

3.2 增强体质

人到中年,随着年龄的增长,身体各器官、系统机能都有所下降,抗病能力减弱。一些慢性疾病也常常在这个年龄段开始发展,严重影响中老年人的身体健康。运动处方是一个科学有效的锻炼方法,它可以增加肌肉和骨骼的力量、灵活性、协调性,改善心血管系统和呼吸系统功能,预防疾病和延缓衰老。①改善心肺功能:运动处方中的有氧运动项目能够使心脏收缩有力、扩张,动脉血压升高、心肌收缩增强、心脏功能改善。②增强肌肉力量:运动处方可以使肌肉中蛋白质合成增加,肌肉质量增加,提高肌肉力量。③增强协调性:运动处方可以使神经系统兴奋性升高,神经传导速度加快,提高神经协调能力。④改善心肺耐力:运动处方能增强血液循环系统和呼吸系统的功能,提高血液循环速度和氧气的供应量。⑤提高灵敏性:运动处方能锻炼身体各个部位的肌肉力量、灵活性和协调性。⑥提高运动技术水平:运动处方能根据不同人群的体质特点和健康需求,提出相应的运动量和训练方法,以提高对运动负荷强度和时间的耐受能力。提高技术水平,避免发生运动伤害。

3.3 促进心理健康

运动锻炼是一个与人的心理活动息息相关的活动。运动可以调节情绪、改善心理状态,提高适应能力。在锻炼过程中,人们不仅能获得身体健康上的收获,更重要的是能够获得心理上的满足和愉悦。比如,在运动中可以得到成功的喜悦,在失败时能得到鼓励和支持,在竞争中能得到压力和动力。同时,运动还能够提高自我效能感和自信心。运动锻炼还可以让人们感觉到自身存在的价值,促进社会认同。

3.4 延缓衰老

随着年龄的增长,中老年人身体的各项机能都在下降,但通过适当的运动可以延缓衰老的速度。①对心肺功能的影响:中老年人随着年龄的增长,心脏收缩力和舒张力都有所下降,使心肌组织萎缩,心脏增大、心搏出量减少、心率变慢、

传导速度减慢、心输出量下降。有氧运动可以改善心脏功能,增加心肌收缩力,延缓心室肥厚和扩大,降低老年时发生高血压等心血管疾病的危险性。中老年人选择合适的有氧运动项目和运动强度,对延缓心脏功能下降具有良好作用。

②对骨质疏松的影响:随着年龄的增长,人体钙质流失较多,中老年人骨质疏松常发生于膝、足、腰和髌等部位。通过适宜的运动项目和强度可以增加骨密度并延缓骨质疏松发生。

③对神经系统功能的影响:中老年人随着年龄的增长,脑动脉硬化逐渐加重,大脑机能会衰退,运动处方可以促进脑部血液循环、改善脑供血,延缓脑血管老化,预防和改善老年人常见疾病。④对肌肉力量和耐力的影响:随着年龄的增长,肌肉力量和耐力下降是一个普遍现象。通过运动处方可以提高肌肉力量和耐力水平。⑤对柔韧性和平衡能力的影响:中老年人随着年龄的增长容易出现骨关节变形等情况,通过适宜的运动项目可以改善柔韧性和平衡能力^[2]。

3.5 提高生活质量

运动处方能够提高人们的生活质量,促进身心健康,有利于提高生活质量。在运动过程中,人们的精神状态、心理感受、行为方式都会发生变化,从而影响人的生活质量。运动处方能使人养成良好的生活习惯。每天有规律地进行适当运动,可以提高睡眠质量,缓解精神紧张;有利于形成良好的饮食习惯,不暴饮暴食、不吃零食、不挑食偏食;能有规律地生活、休息,保持良好的精神状态。日常饮食中少吃高脂肪、高糖和高盐的食物,减少脂肪、胆固醇和盐的摄入量;多吃蔬菜、水果和粗粮等富含纤维的食物;多喝水,不抽烟喝酒;要养成规律的作息习惯,不熬夜。经常进行一些体育锻炼,可以增加肌肉力量、提高心肺功能和耐力,从而增强体质,减少疾病的发生。同时运动处方还能够有效地控制体重,使体重保持在正常范围内。而超重或肥胖者往往会增加患心血管疾病、高血压病等疾病的风险。

4 中年人的健身运动处方

4.1 运动强度

运动强度是指在一定的时间内所进行的运动强度,也称为运动负荷。根据不同的目的和锻炼方式,对不同的强度有不同的要求,而且要求是动态的。一般来说,老年人适合中等强度的运动,如慢跑、快走、游泳等。对于大多数中年人来说,中等强度是比较适宜的运动强度。对于年轻人来说,如果运动量过大,会增加心血管系统压力,导致血压升高和心脏功能不全。如果运动量过小,则起不到锻炼身体的作用。通常采用主观感觉来判断运动强度是否适合自己。在运动时我们可以根据自己平时运动时的感觉来判断自己的运动量是否合适。通常,疲劳度分为五级:疲劳指数(0~10)为轻度疲劳;疲劳指数(11~20)为中度疲劳;疲劳指数(21~30)为重度疲劳;疲劳指数(31~40)为极度疲惫;疲劳指数(41~60)为重度疲惫。如果体力、精力等方面没有问题,

那么可以进行中等强度的运动。

4.2 运动形式

①有氧运动：是指在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，其特点是强度低、有节奏、持续时间长。例如，慢跑、快走、游泳等。②抗阻运动：指肌肉在承受负荷时主动或被动收缩以维持机体正常活动所进行的各种有规律的活动，包括徒手操、器械操、徒手力量练习等。③柔韧性运动：柔韧运动是指人体各关节和肌肉在不受外力作用时发生的相对缓慢的弹性和伸展性运动，例如：瑜伽、拉伸等。④平衡训练：是指对人体各部位进行有规律的牵拉，以增强人体的柔韧性和平衡性。例如：散步、太极拳等。⑤运动负荷量表测试：运动负荷量表是指由专业人士根据临床经验和实际情况设计，用于评估人们健康状况的一种量表，主要用于个性化运动处方的制定，是评估运动处方是否合理有效的重要指标。

4.3 运动持续时间

老年人运动要从小运动量开始，逐渐增加运动量，同时要保证运动的强度。运动强度指的是运动时的最大心率，一般来讲，运动强度达到最大心率的60%~70%就可以了。老年人如果运动时没有感觉到明显的疲劳或呼吸困难等不适症状，则说明运动量合适；如果感到疲劳或者呼吸困难，则说明运动量过大，需要调整运动量。同时还要注意运动时是否出现了心慌、气短、恶心、呕吐、脸色苍白等不适症状。一般来说，老年人运动以每周3次，每次30~60分钟为宜。老年人运动要量力而行，根据身体情况而定。对于患有慢性疾病的人来说，如果在医生的指导下进行有针对性的运动锻炼，那么可以根据病情和身体素质决定自己的锻炼时间。但是在锻炼过程中也要注意监测自己的身体情况，如果出现异常症状时要停止锻炼，并及时向医生咨询和治疗^[1]。

4.4 运动频率

在确定运动频率时，应根据运动负荷水平来确定。运动负荷水平主要包括两个方面：一是锻炼后机体对动作的反应，即身体状态；二是锻炼后机体的恢复程度。当机体对运动负荷有较好的反应时，运动就可以持续下去。因此，要确定一个合理的运动频率，首先要对身体状况进行评估。进行锻炼时，应注意以下几个方面：一是锻炼前要有充分的热身准备；二是在锻炼过程中要掌握好运动量、时间和频率；三

是在结束锻炼后要及时恢复；四是如果进行剧烈运动后要注意适当休息和恢复。由于老年人身体机能退化，行动不便，而且很多人存在不同程度的疾病。因此在制定运动处方时，不能仅考虑个人情况和身体状况，还要考虑到不同的身体状况、不同的生活方式、不同的工作性质、不同的环境等因素。老年人身体状况不尽相同，所以制定运动处方时应针对每个人不同情况来制定。同时为了达到最佳效果，还应考虑到不同的生活方式、工作性质和环境对体育锻炼有何影响。因此，要根据不同情况和生活方式来制定适合老年人的运动处方。

4.5 运动频率与锻炼方式的关系

运动频率对老年人的运动处方有很大的影响，运动频率越高，锻炼的时间就越长。老年人群可以根据自己的身体状况来选择适当的锻炼方式，但是需要注意的是，要注意身体情况和运动能力，避免过量运动导致身体损伤。对于一些老年人来说，他们的身体机能下降，如果运动量过大就会增加心脏负荷。但是老年人群在进行体育锻炼时要注意运动量的控制。同时，根据自身情况制定科学合理的运动处方。还可以根据不同年龄、不同性别和不同疾病来制定适合自己的锻炼方案。运动处方是一种科学健身方法，是一种可以预防和治疗疾病的方法，是一种科学有效的锻炼方式，对于中老年人来说，最重要的是要根据自己的实际情况来选择运动方式和锻炼频率。同时还需要注意在锻炼中不要过度劳累和劳累，防止增加身体负担。

5 结语

运动处方是根据人们的健康状况、身体素质、运动能力和运动水平等制定的一种针对性较强的运动计划。它可以改善人们的身体健康，提高生活质量，同时也可以预防各种疾病，如高血压、糖尿病、心脏病等。而对于中老年人而言，运动处方中的内容很难去实施，因此，我们更需要运用运动处方的知识来预防各种慢性疾病。

参考文献

- [1] 郁金岗.浅谈膝骨性关节炎的病因学研究现状[J].内蒙古中医药,2019(2):122-124.
- [2] 曾文波,兰生辉.EGFR信号通路在骨性关节炎研究中进展[J].中华老年骨科与康复电子杂志,2019(2):109-113.
- [3] 黄俊炜.海外电站EPC项目风险管理实践[J].居舍,2019(7):134.