

运动方式 适合自己就是最好

在广州市白云区松鹤小区，住着四位相识十余年的老邻居，四人因为“走路和跳舞到底哪个更适合老年人”吵得不可开交，直到社区请来了医生，四人才发现，每个人都能找到最适配自己的运动方式。



走出硬朗身板

张新华退休前是机关干部，上班时就常年坐办公室，肚子大、血脂高，医生劝他多运动。

他试过跑步，没跑两天膝盖就疼；试过游泳，嫌去游泳馆来回折腾麻烦，最后还是选择了最省心的走路。这一走就是五年，每天早上六点半准时出门，沿着滨江步道走一个小时，走7000步左右，之前超标的血脂慢慢降了下来，连常年便秘的老毛病都好了不少。

可最近张新华却犯了愁：上次社区体检，医生说他的上肢肌肉量明显不足，拎十斤的米袋子走两步胳膊就酸。他总觉得走路已经锻炼身体了，怎么还会出问题？

医生说：“走路确实是好运动，门槛低、对关节压力小，还能保护心脑血管，您血脂正常，全是它的功劳。但走路主要练的是下肢，上肢和核心肌群根本没怎么动，长期下来就会‘锻炼偏科’。而且您走路的强度一直没变，现在身体适应了，对慢性病的防控效果自然就弱了。”

医生给张新华调整了运动方案。

首先，把原来的匀速散步改成“间歇快走”，每快走5分钟，再慢走3分钟，不用走太快，感觉微微出汗，能正常说话，但不能唱歌就刚好。

其次，每天走完步在小区健身区用弹力带做10分钟手臂拉伸，每组15次，做3组，专门练上肢力量。周末去练八段锦40分钟，既能活动全身关节，还能调呼吸、稳核心。

跳出快乐心态

李桂兰是小区里的“明星人物”，作为广场舞队的队长，她不仅带队参加过市里的比赛，拿了奖，还把原来二十多人的小队伍发展成了近百人的大团体。

每天晚上七点，在小区广场上最前面领舞的一定是她，音乐一响，步子一迈，什么烦心事都忘了。

前两年，她老伴走了，儿女都在外地工作，本来大家都担心她闷出病来，结果她在广场舞队认识了一堆老姐妹，平时一起排练、节假日一起出去旅游，整个人精神状态比之前还好。

上个月，李桂兰跳完舞下台阶时崴了脚，肿了半个月才好，医生说她下肢肌肉力量不足，平衡能力差，再加上跳舞时总扭胯、踮脚，脚踝受力大，一不小心就容易受伤。李桂兰有点慌：“我每天都跳一个半小时的舞，怎么还会肌肉不足？”医生说：“广场舞是中等强度的有氧运动，能改善糖脂代谢、增强心肺功能，但跳舞主要练的是协调性和柔韧性，力量训练不够，尤其是下肢和核心的力量，老年人肌肉流失快，光靠跳舞根本留不住肌肉，平衡力差了自然容易摔跤。”

医生给李桂兰的运动处方是“跳舞+力量+平衡”组合：每周跳4次广场舞，每次控制在1小时以内，动作幅度别太大，跳舞前一定先做10分钟热身运动。每周加2次力量训练，周一练靠墙静蹲，背靠墙，膝盖不超过脚尖，每次蹲20秒，做5组，练下肢力量；周三用矿泉水瓶当哑铃，做坐姿举臂，每组12次，做3组，练上肢力量。每天跳完舞之后，扶着广场的栏杆练5分钟单腿站立，左右脚各站10秒，慢慢延长时间，练平衡能力。

游出关节舒适

65岁的王德福十年前膝盖受过伤，做过半月板手术，医生说他不能剧烈运动，走路走多了膝盖会肿。

张新华喊他去走路，他走两圈就疼；李桂兰喊他去跳舞，他连踮脚都不敢，只能每天坐在小区长椅上看别人锻炼，眼看着体重越来越高，血压也上去了，心里急得不行。

医生给他推荐了游泳：“您膝盖不好，走路、跳舞都会给关节带来压力，游泳时水的浮力能抵消大部分体重对关节的压力，几乎不会磨损膝盖，而且游泳是全身运动，能同时练到上肢、下肢和核心，还能增强心肺功能，特别适合您这种有关节损伤的老人。”王德福有点犹豫：“我这一把年纪了，还能学会游泳吗？”医生告诉他，不用学复杂的泳姿，先从蛙泳开始，实在不行套个游泳圈慢慢划也行，只要能在水里动起来就有效果。

王德福抱着试一试的心态去了小区附近的游泳馆，他从最基础的憋气开始学，半个月就学会游泳了。现在他每周去三次游泳馆，每次游40分钟，速度很慢，游一会儿歇一会儿，心率控制在100次/分钟以内。三个月下来，他体重减了8斤，血压稳定了，膝盖再也没有肿痛。

王德福还拉着小区里好几个有关节问题的老邻居一起去游泳。

提起锻炼，王德福深有感触：“因膝盖问题，我早已放弃运动，如今靠着游泳调理身体，膝盖不再疼了，身子越来越硬朗，游泳帮我圆了运动梦。”

打出手眼协调

58岁的赵素梅退休后明显察觉到身体的变化，记忆力大幅衰退，时常刚放下钥匙，转头就遗忘位置，去菜市场买菜时，多次算错账目，这让她十分焦虑。听闻多动脑能够预防老年痴呆，赵素梅便在家坚持做数独、背古诗，试图锻炼脑力。但单一的室内锻炼枯燥乏味，久坐不动还让她常常腰酸背痛，锻炼效果收效甚微。

更让赵素梅忧心的是身体平衡力变差了。去年冬天，她踩着小凳子取物品时不慎失足摔倒，造成尾骨骨裂，休养了两个多月才逐渐康复。自此之后，她变得格外小心翼翼，不敢轻易尝试任何运动。邻里邀约散步、跳舞、游泳，都被她一一拒绝，生怕再次摔倒、扭伤，整日在家久坐少动，精神状态也越来越消沉。

医生为她推荐了乒乓球运动。打乒乓球身体关节负担小，适合中老年群体。打球时需要眼、手、脚高度协调，既要快速判断来球方向、速度，又要及时移动脚步、挥拍接球，既能锻炼肢体协调性与平衡能力，强化肢体力量，还能有效锻炼思维反应、提升专注力，延缓大脑认知衰退。同时，乒乓球多为双人对打模式，运动中可以交流闲谈，摆脱独自锻炼的枯燥感。

她找到了邻居老陈作为搭档，每天下午准时到小区活动室打球一小时。起初，许久未运动的她手感生疏，常常接不住球，但她没有轻言放弃，坚持日复一日练习。她的身体愈发灵活，反应速度不断提升，打球的节奏越来越稳，连续运动一小时也不会觉得疲惫。

坚持打球的好习惯，让赵素梅迎来了全方位蜕变。如今的她不仅球技娴熟，记忆力和脑力也显著改善，在社区举办的老年人智力竞赛中，她凭借出色的表现斩获一等奖。

本报记者 李由