执行主编：刘琳佳 责任编辑：李由 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

全球专家开具的长寿运动处方

想延长生命，该如何运动？虽说近年来越来越多研究证实，很多运动都有延寿效果，但只做单一运动，效果终究有限。日前，全球专家联合开具的“长寿运动处方”给出了明确答案：把3种运动搭配起来做，长寿效果才能达到最大。



什么运动组合在一起，长寿效果才最好？走路，还是跑步？一起来看看全球专家联合开具的“长寿运动处方”。

近日，国际衰弱与肌少症研究会议工作组发布了《关于提高老年人健康寿命的最佳运动建议的全球共识》强调：规律运动是延缓衰老的核心，我们应当把运动看作像其他医学治疗一样的“处方”。全球的专家联合推荐了一套“长寿运动处方”：力量运动+有氧运动+平衡运动，三者缺一不可。

力量训练——保住肌肉

人老没老，不光看皱纹，还要看肌肉。河北省人民医院副院长郭艺芳提醒，对老年人来说，力量训练就像往“健康银行”里存钱一样重要。年纪大了，肌肉会悄悄流失变少，力气变小，走路不稳，容易跌倒。力量训练是最有效的“增肌术”。

2025年，国际期刊《恶病质、肌肉减少症与肌肉》刊发的一项大型研究进一步指出：进行“大重量”抗阻训练不仅能让老年人“守住”肌肉，更能让流失的肌肉“长回来”。一次大重量抗阻运动，就能让人最大肌力(可以理解为一次能举起的最大重量)提升0.5%-8.5%，平均提升2.5%。而50岁以后，自然衰老导致的肌力下降速度，每年不过1%左右。研究人员举例：一个70岁的老人，仅仅训练几周，最大肌力就有望恢复到年轻人的水平。

怎么做？《共识》建议，每周进行2次力量训练，每次3组，每组重复8次，涉及8个肌肉群，组间休息3分钟。

有氧运动——强健心肺

2026年9月，发表在《欧洲预防心脏病学杂志》的研究发现，心肺适能能预测死亡风险。低心肺适能和死亡风险高度相关，心肺适能最低的组别，每1万人年死亡数高达38.8例；反观心肺适能最高的群体，每1万人年仅10.3例死亡。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄介绍，有氧运动是提升心肺功能、降低静息心率的最有效方式，其中快走、慢跑、游泳、挥拍类运动等都是优秀的选择。

怎么做？《共识》建议，每周进行3次，每次持续20分钟，初期可从每次5分钟开始，逐步延长；高强度间歇运动持续时间30秒-4分钟。

平衡运动——预防跌倒

研究显示，50岁及以上的人，若无法保持单腿站立姿势至少10秒钟，其死亡风险会增加一倍。该研究对1700余名51岁-75岁的参与者进行了评估，结果发现，在7年的随访期间，未能通过该测试的人群死亡率显著更高。

而单腿站立在很大程度上反映了一个人的平衡能力。随着年龄的增长，人体所有系统都会退化，从而影响我们保持平衡的能力。平衡能力差，跌倒的风险就更大，而跌倒正是老年人失能乃至死亡的重要诱因。

好消息是，平衡能力完全可以通过训练改善。《共识》建议，每周进行1次-7次平衡练习，每次完成1组-2组，每组包含3个不同动作即可。

王连香

居家健身三法

老年人锻炼，要兼顾有氧运动、力量训练与平衡练习，不用高强度，坚持日常练习，既能改善心肺、增加肌肉，还能稳住身体，降低骨质疏松、摔倒骨折风险。

有氧运动（每周3次-5次，每次20分钟-30分钟）首选快走，步速以能正常说话、微微出汗为宜。平地缓慢骑行、太极拳、慢速广场舞也合适。注意避开清晨低温时段，不要爬坡、快速奔跑。运动中心慌、胸闷立刻停下休息。

力量运动（每周2次-3次，隔天练习，保护骨骼肌肉）

靠墙静蹲 后背贴墙，双脚离墙30厘米，膝盖不超过脚尖，保持10秒，重复5组。

坐姿抬腿 坐在椅子上，腰背挺直，轮流伸直小腿抬高，保持5秒放下，每条腿8次。

平衡运动（每周3次，每次10分钟） 站立扶稳椅背，单脚站立，每侧10秒，逐步延长。脚跟对脚尖一字步，像走直线，手扶桌子辅助。练习原地重心转移，双脚站稳，缓慢把重心在左右脚来回切换。

本报记者 李由

运动讲究的不是“拼”而是“度”

运动这件事，讲究的不是“拼”而是“度”。上了年纪，科学运动要记住下面几点，才能既强身又安全。

第一，运动前先问问自己的身体。很多老人觉得自己“平时身体挺好”，就放心大胆去锻炼。可年龄一大，心脏、骨骼、血管都在悄悄变化，很多隐患平时不显山露水。开始一项新运动前，最好先做一次体检，听听医生的建议，尤其有高血压、心脏病、糖尿病史的，更要量力而行。这不是胆小，而是对自己的负责。

第二，循序渐进，不逞强。有些老人一听说跑步、爬山好处多，第二天就冲出去猛练，结果不是扭了脚就是伤了腰。科学运动讲究慢慢来：今天走二十分钟，明天走二十五分钟；先快走，再慢跑；先平地，再上坡。让身体一点一点适应，既不累，也安全。运动是长期的事，不在乎一天跑多远，而在乎能坚持多少年。

第三，选对项目，适合自己的才是好的。散步、快走、太极拳、广场舞、游泳，都是适合老人的好项目。它们温和、不伤膝盖、又能锻炼心肺。如果膝关节不好，就少爬山、少爬楼；如果心脏不好，就别做太剧烈的运动。不要看别人跳得欢就跟着跳，更不要因为“别人能做到我也行”就硬撑着来。适合自己，才是最好的运动。

第四，学会识别身体的警报。运动中或运动后，如果出现胸闷、心慌、气短、头晕、眼前发黑，或者说不清的疲惫、出冷汗，千万别当“累了歇会儿”就过去。这些往往是心脏在求救。正确的做法是立刻停下来，坐下休息，必要时求助。

第五，把运动当陪伴，别当任务。运动最好的状态，是像每天和老伙计遛遛弯一样自然。不为了打卡、不为了较劲，今天状态好就走远点，累了就少走会儿，全凭身体说了算。把它当成一场细水长流的自我陪伴，而不是跟谁比、向谁交代的任务，才能真正坚持下来，也才能真正滋养身体。

运动是给晚年加分的，不是给身体添负担的。站上起跑线前，先学会倾听身体的声音；觉得不适时，更要懂得为自己按下“暂停键”。科学运动，贵在适度、贵在坚持、贵在懂停。

愿每一位老年朋友，都能把运动当成一种舒服的陪伴，健健康康，长长久久。

本报记者 李由