



年纪大了，

如何安全的运动减肥？

老年肥胖者减肥不以减体重为目标，维持现体重不增加比减体重更重要。

老年人进行运动减肥的目的应是改善体内脂肪的更新，加强体内脂肪和糖的新陈代谢，提高整体健康素质；加之老年人各器官功能的减退，因此，老年人在进行运动减肥时应不同于其他成年人。

1. 中小强度运动为宜

老年人必须要掌握适宜的运动强度，在科学的运动处方指导下进行体育锻炼。

一般应以低强度运动为主，低强度运动有余力者可以过渡到中等强度运动，身体健康者也可以直接从中等强度运动开始，但是剧烈运动应列为禁忌。

2. 运动方式应多样化

由于生理、心理、文化素质以及身体状况各异，老年人的运动类型应灵活多样，例如步行、打太极拳、扭秧歌、跳老年迪斯科、瑜伽、做体操均可。由于老年人肌力和关节活动性衰退，所以应特别做一些增加肌力的运动和伸展运动，为

了预防跌倒，还应增加锻炼平衡的运动。

增加肌肉力量的运动可借助弹力绳或装满水的矿泉水瓶进行循环阻力训练，例如步行就是很好的锻炼方式之一。

3. 运动时间不宜过长

根据自身状况，选择适当的运动时间、频率和强度。一般认为每天户外锻炼1~2次，每次一小时左右，以轻微出汗为宜；或每天至少活动6000步。注意每次运动要量力而行，强度不要过大，持续时间不要过长，可以分多次运动。

Q 什么时候运动好？

每天清晨在公园和傍晚一些健身场所、广场常常能看到人们进行运动锻炼的身影。一般来讲，无论什么时间进行运动，只要运动了都会对健康产生好的效益。但对于老年肥胖者运动的时间应该有讲究，因为老年肥胖者常常伴有肥胖并发症，如果不注意合适的运动时间，可能会发生心血管意外，得不偿失。比如对于没有清晨运动习惯的老年人，清晨运动时应多加注意，因为清晨冠状动脉张力容易增高，交感神经兴奋性也较高。一些急性的心血管事件例如心肌缺血、心绞痛、急性心肌梗死以及猝死的发病也多在早晨6时至中午12时。因此应尽量选择下午或晚上活动为妥。如果在清晨健身，运动量应尽量小一些。另外，研究发现人在进餐后30~40分钟时血压可能会有轻度下降，而心率可能会增加约15次/分钟。血压下降说明餐后有更多的血液流向了胃肠道，而心率加快是心脏负荷加重的表现。因此，老年肥胖者应该避免在餐后特别是饱餐后1个小时内进行运动锻炼。

参考书籍：

中国营养学会编著营养科普系列丛书《运动与营养》主编：常翠青

《中国居民膳食指南（2016）》中国营养学会编著