

全球专家联合开具的“长寿运动处方” 3种运动搭配 长寿效果最佳

全球专家联合开具的“长寿运动处方”

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

2025年,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》,同时,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。

“长寿运动处方”中的3种运动分别能带来什么好处?

1. 力量训练——保住肌肉,防止肌肉流失

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(肌少症),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2~3次力量训练,每次1~3组,每组重复8~12次,涉及8~10个肌肉群,组间休息1~3分钟。

2. 有氧运动——强健心肺,防止心肺衰退

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄在接受采访时介绍,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。

《共识》建议,每周进行3~7次,每次持续20~60分钟,初期可每次5~10分钟,逐步延长;高强度间歇运动持续时间30秒~4分钟。

3. 平衡运动——提升平衡,预防跌倒死亡

2022年,《英国运动医学杂志》的一项研究显示,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51~75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1~7次平衡练习,每

次完成1~2组,每组包含4~10个不同动作。

上了年纪科学运动要记住这几点

1. 运动前先科学评估

老年人运动前应该先根据自己的身体情况,评估运动风险和运动耐量,如果自己不好判断,最好先咨询医生,把运动方案调整到适合自己的节奏再开始。

2. 强度别凭感觉“硬扛”

运动中需保持微微发热、轻微出汗的状态,能正常交谈,无气喘、心慌、头晕、关节酸痛等不适;运动后稍作5~10分钟休息即可恢复平静,无腰酸腿软、乏力感,次日身体无酸胀不适,这样的强度就是合适的。

3. 循序渐进不强求

初始阶段运动量要小,适应之后再逐步增加。比如有氧运动可以从每次5~10分钟起步,力量训练从自重动作开始,平衡练习先扶着墙或椅子做。遵循“由易到难、由简到繁、由慢到快”的节奏。

4. 热身和放松不能省

运动前花5~10分钟活动手腕、脚踝、肩颈,做些原地踏步、关节绕环之类的动态热身,能让肌肉和关节“醒过来”,降低拉伤和心肺负担。运动结束后也别立刻坐下或躺下,缓慢走一走、做点拉伸,给身体一个“降温”的过程。

(据人民日报健康客户端)

广告

公益广告

中国建设银行
China Construction Bank

建行社保卡

一卡无忧乐享生活

人社服务 | 就医购药 | 交通出行 | 政务服务 | 旅游文化
免税购物 | 惠民惠农 | 教育领域 | 酒店住宿 | 住房公积金

扫码办理
海南建行
社保卡
>>

下载海南一卡通APP 登录建行微信小程序 扫码关注海南建行公众号

中国建设银行
China Construction Bank

客户服务热线: 95533
网址: www.ccb.cn

我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

万事和家

兴

蔚县任志国剪纸

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台