

健康
老龄化



张海澄

科学运动是银发人群心血管健康的“良药”。国内外权威指南一致推荐,65岁以上的老年人每周应进行至少150至300分钟的中等强度有氧运动。同时,还需辅助力量训练和平衡练习,以减少肌少症的发生并降低跌倒风险。

从心内科医生的角度看,心脏就像人体的发动机,良好的心肺功能是运动的基础。随着年龄增长,心血管和肺部会发生退行性改变,如血管弹性下降、动脉僵硬、血压波动增大。此外,心肌细胞减少及纤维化会导致舒张功能减退,这就像人老了长白发一样,是心脏老化的表现。同时,由于窦房结细胞减少,老年人的基础心率通常会随之降低。

根据发表于《英国运动医学杂志》

中国人体健康科技促进会副会长、北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄:

银发人群更需要科学运动

的研究,长期坚持运动可显著降低全因死亡和心血管死亡风险;即便从高龄才开始重新运动,获益依然显著。运动能有效改善血压、血脂,提高胰岛素敏感性。此外,反映心肺功能的“最大摄氧量”是衡量健康长寿的重要指标,通过锻炼提升该指标可有效延缓身体退化。

即使是低强度的运动也能带来显著获益。《循环》杂志发表的研究表明,对于老年人来说,哪怕每天只进行3分钟的适度活动(如做家务、步行购物),也能降低心血管事件风险。

国家体育总局2017年推行《全民健身指南》,提出“动则有益,多动更好,适度量力,贵在坚持”16字原则。对于65岁以上人群,运动的核心不是追求时长、步数或强度,而是要适配自身机能,兼顾心肺、肌肉和平衡。

针对银发人群,我们重点推荐有氧运动。如健步走、慢跑、游泳(或水中漫步)、居家固定式自行车,以及八段锦、太极拳、广场舞等。这些运动冲击力低、自由度高,且具有重要的社交功

能。同时,抗阻训练也不可忽视,老人可在室内利用弹力带、小重量哑铃或沙袋等进行主要肌群的练习。

预防跌倒和柔韧性训练对于老年人至关重要。不少健康老人身体状况的分水岭,就是一次摔跤引发的股骨颈骨折。建议练习单腿站立、足跟走、踮脚尖走及拉伸等。

关于运动强度的自我监测,可使用公式“220减年龄”粗略估算有氧最大心率。中等强度运动心率为最大心率的64%~76%。例如65岁的老人,估算最大心率155次/分钟,日常中等强度运动心率最好控制在99~118次/分钟。此外,通过呼吸频率(如鼻吸口呼)和体感评分(感到轻松或微累)也能有效辅助判断强度是否合适。

运动安全是不容忽视的底线。为预防心源性猝死,高龄或患有慢病的老人在开始中高强度运动前,建议去医院进行全面的健康体检,如有条件可做运动负荷试验或心肺运动试验(CPET)。若患有急性冠脉综合征、未

经控制的心律失常或严重瓣膜疾病,应暂缓中高强度运动。感冒后也应休息,防止病毒侵犯心肌诱发心肌炎。运动中一旦出现压榨性胸痛、胸闷、气短、头晕等,必须立即停止,切勿强行完成既定目标。此外,针对高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松等特定疾病,需有特殊对策应对。

老年人还应避开五个常见的运动误区:一是“运动越剧烈越好”,运动量和衰老风险呈反向J形曲线——久坐伤身,适度运动获益最大,极端超负荷运动或加速身体老化;二是“每天走一万步才叫锻炼”,步数不是唯一标准,过度行走可能损伤膝关节;三是“晨起空腹锻炼最好”,清晨是心脑血管事件高发期,建议选择上午9~11点或下午4~6点运动;四是“年龄大了就该静养”,长期静养会加速肌肉流失和心肺功能下降,“用进废退”才是基本规律;五是“运动了就能随便吃”,科学运动必须配合均衡膳食,才能发挥最大的心血管保护作用。

北京体育大学党委常委、副校长洪平:

打通“主动健康”与“被动医疗”

理寿命。能够自主活动、生活自理,才是真正有质量的长寿,因此维持长期运动能力对中老年群体至关重要。

对于老年人来说,预防肌少症是重中之重。一旦肌肉力量衰退,起身、落座、转身等日常基础动作都会缺少肌肉支撑,行动受限;不少老年人跌倒后因肌肉无力无法自主起身,最终长期依靠轮椅生活,这绝非理想的晚年生活状态。

抗阻力量训练是延缓肌肉流失、防控肌少症的核心手段,但老年健康运动不能只练力量,必须搭配有氧运动、平衡柔韧训练,三者协同缺一不可:力量训练保住肌肉量,有氧运动维持心肺功能,平衡训练降低跌倒致残风险。

力量训练是一套完整科学体系,必须选对训练方法,平衡训练量与运动强度,同时规范动作细节规避损

伤。老年人优先推荐自重坐站、靠墙静蹲、弹力带下肢训练等低风险动作。老年人上肢推举优先选用坐姿器械推胸、水瓶/弹力带推举。若进行器械卧推训练,遵循匀速推起、缓慢下放的原则,全程平稳发力。所有力量训练都要统一发力节奏,配合规律呼吸、集中意念,才能实现安全高效锻炼。

运动不能只重视训练环节,运动后营养补充与身体恢复同样关键。训练结束后建议慢走放松、充分拉伸,逐步舒缓身体、平稳心率;对抗肌少症需同步补充足量优质蛋白,摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉等,为肌肉修复提供原料。

运动装备也不可忽视。专业运动员的运动服饰会结合流体力学、功能性面料设计,老年人的运动穿戴同样需要兼顾透气、舒适与防护功能。目前北京体育大学已和体育用品企业

开展合作,运用3D打印技术,为长短腿、高低肩等体态异常的老年人定制矫正鞋具。

科学的作用是通过降低“不确定性”来提高成功率。运动员降低的是夺金的不确定性,老年人则是要减少健康的不确定因素。我们要打通“主动健康”与“被动医疗”,这是体育科学向老百姓推广的方向。

面对全社会庞大的老年健康需求,我们有四个重要的工作方向:一是加快培养适配老龄化社会的专业健康看护、运动指导人才;二是以科技创新推动老年运动健康相关技术落地普及;三是整合社区、家庭等多元场景资源,搭建基层老年运动服务体系;四是借力人工智能技术赋能老年主动健康,推动养老健康服务模式实现突破性升级。



洪平

完善老年健康运动保障体系,要做到有据可依、有量可循、风险可控、有方可用。这样才能“驱赶老来病,远离瘦弱身,挺直岁月腰,告别孤独心”。

我从事体育行业已有三十余年,每次和老同学相聚,大家聊得最多的话题就是如何科学养老。

在我看来,高质量养老可以概括为两层目标:长寿且健康、晚年少病痛。想要实现高品质长寿,不能只追求生理寿命,更要延长健康寿命、运动自