



跟风爬楼梯的银发族 当心越练病越多

医生提醒:大多数人不适合,其他一些锻炼方式也要注意

□本报记者 王晓

“跟着我爬楼梯减肥,一个月瘦20斤,爬楼梯上楼再坐电梯下来,不伤膝盖。”随着春暖花开,气温升高,减肥健身这事又被人们提上了日程。在最近的短视频平台上,很多人开始跟风爬楼梯,或曰减肥,或曰锻炼,且都在号称减肥快、无损伤,其中不乏一些中老年人,事实真如他们所说吗?

01

七旬夫妻爬楼锻炼上瘾 儿子儿媳担忧是否可行

无独有偶,哈市南岗区会展中心附近市民李先生来电称,开春后自己的老爸和老妈痴迷上了爬楼梯锻炼。因为老两口在手机短视频上看到很多中老年人都在通过这种方式锻炼身体,所以就试试。没想到一爬就上瘾了,而且老两口还嫌只有两人爬楼梯没意思,就拉着楼上的大爷大妈一起爬。他们每天早晚都爬,坐电梯到一楼,接着从一楼爬楼梯到15楼,然后坐电梯到一楼,歇一会儿再往返一次。就这样,每天早上和晚上各爬两次。

李先生说:“以前老两口一般都是每天早晚在小区广场或者公园里遛弯锻炼,白天到社区合唱团唱歌,当时我和爱人看在眼里着实羡慕。可自从老两口迷上爬楼梯锻炼后,我和爱人就开始成天担心,因为他们毕竟上岁数了,天天这么锻炼,身体能吃得消吗?跟他们说过换一种方式锻炼,但他们却说我和爱人多虑了,还自信满满地表示爬楼梯既锻炼腿脚,又减肥,两全其美。哎,真不知道该怎么劝他们才好。”

02

爬楼锻炼 大多数人不适合

带着这个问题,记者来到了黑龙江体育运动创伤康复医院科学健身门诊。医生称,爬楼梯这种减肥、锻炼方式对大多数人来说都不适合。“不管通过什么运动健身,最好先进行自我筛查,排除基础疾病,再循序渐进地开展。比如爬楼梯运

动,就需要先筛查自身有没有关节损伤等问题。比如有的人由于缺乏锻炼,股四头肌不够发达,不适合高强度锻炼;有的人半月板有损伤,尤其不适合爬楼梯。爬楼梯减肥、锻炼是一项强度很大的运动,在爬楼梯的过程中,膝关节承受的压力明显增大,膝关节被反复冲击,并周而复始地重复动作,由此会加大膝关节损伤,诱发膝关节疾病。类似的爬山也容易损伤膝关节,加重髌骨软骨面和半月板损伤,所以大家要根据自身情况选择锻炼方式,不要盲目跟风。”

此外,医生提醒膝关节不好的中老年人,如果必须上、下楼梯,最好把握“好上坏下”的原则:上楼时膝关节健康的那侧腿先迈出,有助于利用好腿支撑身体,以减轻另一侧膝关节受到的损害;下楼时先挪动膝关节受损的那侧腿,前脚掌着地后,再全脚着地,这样可减少膝关节的压力,此时膝关节健康的那侧腿还能提供一定的辅助支撑。

03

有些锻炼误区 中老年人尤应注意

据医生介绍,很多常见的锻炼方式,也存在不少误区,容易越练病越多,尤其是中老年人,需要格外注意。

跳广场舞时间过长 广场舞有很多旋转和下肢扭转动作,这些动作对身体重心控制、下肢力量和稳定性都有较高的要求。若跳广场舞的时间过长,伴随着关节的连续摩擦,容易导致膝关节退行性病变、半月板损伤,具体表现为膝盖伸屈没有力气,但是在爬楼梯时膝盖就会明显疼痛,蹲起也困难。建议中老年人适当控制跳舞时间和强度。

甩臂 肩袖撕裂伤是中老年人常



新晚报制图/宋占晨

见的运动损伤之一,有的误以为自己患了肩周炎,想通过运动来缓解。于是进行上举或者甩臂练习,殊不知这样反而会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂。个人如想进行甩臂锻炼,应先找专科医生咨询、检查,然后再进行。

“小燕飞” “小燕飞”是一种不错的运动方式,但对老年人不太适合。

因为老年人关节和椎间盘都已开始老化,有的人还存在关节增生或者椎管狭窄的情况,过度伸展会加剧关节挤压和碰撞,增加椎骨压力,容易造成骨折,还会让椎管不断变窄。

头颈部绕圈 很多老年人经常进行头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,还能缓解颈肩部酸痛。但是如果老年人患有重度动脉硬化、甚至颈动脉有斑块形成的话,进行大幅度头颈部绕圈,极易出现头晕、恶心、呕吐的症状,甚至跌倒等意外事件的发生。

因此,老年人进行头颈部锻炼要适度,适当降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在120度以内,可随时休息两秒,以达到舒筋活络的效果。

倒走 有的老年人喜欢倒着走路,

觉得这样更能达到锻炼的效果。但是老年人的视力、平衡性、反应能力等均有所下降,这样锻炼很容易发生意外。

04

中老年人运动 应以舒缓为主

散步 在公园或是其他环境好的地方散步,既能锻炼心肺,还能欣赏景色,并且不会对关节造成太大压力。

慢跑 如果老年人喜欢锻炼,慢跑是个不错的选择,不过最好和伙伴一起锻炼,因为老年人容易出现突发状况,身边多个人一起锻炼的话,当出现突发状况时,也能有个人及时照应、求救。

太极柔力球 在一个有点像网球拍的拍子上放一个橡胶球,用一只手就可以悠来晃去,这种太极柔力球在哪都可以玩,晚上睡前玩一会还有助睡眠,非常适合老年人。

太极拳 二十四式太极拳简单易学,打一整套也就五六分钟时间,室外广场和室内客厅都可以打,非常适宜初学的老年人。熟练后,还可以学习一些难度稍大的套路。



白发“变黑”
顽固高血压“下降”
老年人病情突然“好转”
未必是好事
汇养生 ▶▶ 03

相约一起过日子
不到半年就散伙
吴阿姨:抱团养老
差点把家毁了
家春秋 ▶▶ 06

非科班出身
平均年龄70+
来自养老院的
“花样女声”火出圈了
潮生活 ▶▶ 07

