

### 运动有益于健康

运动不仅仅对保持健康体重有益，还有更多健康益处。

- 增进心肺功能，改善耐力和体能。
- 提高代谢率，增加胰岛素的敏感性，改善内分泌系统的调节。
- 提高骨密度，预防骨质疏松症。
- 保持或增加瘦体重，减少体内脂肪蓄积，防止肥胖。
- 改善血脂、血压和血糖水平。
- 调节心理平衡，减轻压力，缓解焦虑，改善睡眠。
- 肌肉力量的训练有益于强壮骨骼、关节和肌肉，有助于延缓老年人身体活动功能的衰退。
- 降低肥胖、心血管疾病、2 型糖尿病、某些癌症等慢性病的发生风险。

## （五）如何达到身体活动量

除了日常身体活动如家务活动、职业性身体活动、交通往来活动等，应加强主动性运动。主动性运动的形式多种多样，主要包括有氧运动、抗阻运动（力量运动）、柔韧性运动和平衡协调类运动。运动时应兼顾不同类型的运动。

### 1. 设置目标，逐步达到

先有氧，后力量，重视柔韧性运动。

（1）有氧运动：如果平常身体活动很少，开始运动时，可以设定一个较低水平的目标，如每天进行 15~20 分钟的活动。选择使您感觉轻松或有点用力的强度，以及习惯或方便的活动，如步行、骑自行车等。给自己足够的时间适应活动量的变化，再逐渐增加活动强度和时间。

运动一段时间后，同样的用力可以走得更快，说明您的体质在增强，适合您运动的强度也需要增加。这时可以有更高的目标，选择一个更长时间和更高强度的运动，您的健康会因此受益更多。

（2）抗阻运动：主要针对身体的大肌肉群，包括上肢、下肢和腰、腹、背等核心肌肉群，以增强肌肉力量。阻力负荷可以采用哑铃、水瓶、沙袋、弹力带和健身器械，也可以是肢体和躯干自身的力量（如俯卧撑、引体向上等）。坚持每周 2~3 天抗阻运动，隔天进行。每天 8~10 个动作，每个动作做 3 组，每组重复 8~15 次。针对同一肌群的抗阻运动最好隔天 1 次，不要天天练习，以免恢复不足导致疲劳和损伤。

（3）柔韧性练习：身体灵活性柔软度练习很重要，伸展或柔韧性活动最好每天进行，特别是进行大强度有氧运动和抗阻运动前后。运动前热身包括颈、肩、肘、腕、髋、膝、踝各关节的屈曲和伸展活动，运动后包括颈、肩、上肢和下肢的肌肉拉伸活动。此外，太极拳、

### 贴士：

- （1）有氧运动天天有；
- （2）抗阻运动不可少；
- （3）柔韧运动随时做。