

阳光下的户外运动有利于人体内维生素 D 的合成,延缓骨质疏松和肌肉衰减的发展,因此老年人应积极进行户外活动。根据老年人的生理特点,可在天气温暖、晴好的时候到户外开展步行、快走、体操、太极拳等活动。通过这些锻炼,可以增强心肺功能,使头颈、躯干、四肢活动灵活,身体柔韧,减缓骨矿物质丢失、肌肉衰减,有效预防骨折和跌倒。

需要注意的是,在安排老年人运动负荷时要量力而行,切忌因强度过大造成运动损伤,甚至跌倒或急性事件。从主观感觉来说,合适的运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神振奋、情绪愉快。客观上,数心率是最为简便的判断方法,常以  $170 - \text{年龄(岁)}$  作为运动目标心率,如 70 岁老年人运动后即刻心率为 100 次/min ( $170 - 70 = 100$ ),表明运动强度恰到好处。

### 7. 减少久坐等静态时间

许多老年人喜欢静态的活动方式,长时间看电视(电脑)、玩手机、打麻将、读书看报是最常见的活动方式。长时间保持同一姿势,没有变换,一则可导致局部肌肉的劳损,诱发各种疾病,如腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头昏脑涨;二则容易加重痔疮等老年常见病的发生或发作。此外,长时间在室内静坐,也难吸入清新的空气。因此老年人要避免久坐,减少日常生活中坐着和躺着的时间,在家尽量减少看电视、手机和其他屏幕时间,每小时起身活动至少几分钟,起身倒杯水、伸伸臂、踢踢腿、弯弯腰,减少久坐等静态时间。

### 8. 保持适宜体重

肥胖是许多慢性病的危险因素,减重是人们最关注的热点。许多老年人也非常认可“有钱难买老来瘦”的说法,觉得瘦才代表身体健康。然而,科学研究却表明这种观点并不正确。国内外多项研究结果显示,老年人身体过瘦会导致抵抗力降低,增加死亡风险。而且,老年人体重是否正常的体质指数(BMI)判断界值与中青年人也不同,专家、学者们目前形成的基本共识是老年人的体重不宜过低,BMI 在  $20.0 \sim 26.9 \text{ kg/m}^2$  更为适宜。

无论进入老年期后是过胖还是过瘦,都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。应该分析可能的原因,逐步解决,特别是在饮食和身体活动方面进行适度调整,让体重逐步达到正常范围。

#### 贴士:

成人 BMI 为  $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$  视为正常体重。

老年人适宜的 BMI 范围为  $20.0 \sim 26.9 \text{ kg/m}^2$ 。

### 9. 参加规范体检,做好健康管理

体检是做好健康管理的首要途径,有利于及时发现健康问题。在国家基本公共卫生服务老年人健康服务中,健康体检是一个主要项目,也是国家惠民政策的体现。因此,老年人应该根据自身状况,定期到有资质的医疗结构参加健康体检。一般情况下,每年可以参加 1~2 次健康体检。此外,老年人应该从国家正式出版报刊、书籍和社区