



力、耐力，能改善你的平衡感、协调感和灵敏度。在心理上，武术能帮助你在冲突中保持冷静、自强与警觉心。

40 多岁：选择低冲击有氧运动、远行、爬楼梯、打网球等运动。爬楼梯既可以出汗健身，又很适合忙碌的城市上班族天天就近练习；打网球则能增加身体各部位的灵敏度与协调度，让人保持精力充沛。在心理上，这些运动能让人神清气爽，松弛紧张和减除压力。

50 多岁：适合的运动包括游泳以及打高尔夫球等。游泳能有效加强全身各部位的肌肉弹性，特别适合疗养者、风湿病患者与年纪较大者。打高尔夫球时如果能自己走路、自背球袋，而且加快脚步，常有稳定心脏功能的效果。心理上，游泳兼具振奋与镇静的作用，专心地划水让人忘却杂务；团队一起划船能培养协同与团队精神；打高尔夫球则可让人更专心、更自律。

60 岁以上：适合的运动是散步、跳交谊舞、打太极拳等。散步能强化双腿，帮助预防骨质疏松与关节紧张；跳交谊舞能增进全身的韵律感、协调感和保持姿态优雅；打太极拳对高血压病、神经衰弱、消化性溃疡、支气管炎、肾病等有很好的疗效。这些都不算是激烈的运动，但是在健身之外，它们的最大功用是能使人精神抖擞，是让老年人保持年轻心态的一个好方法。



温馨提示

由于不同的运动项目有不同的特点，人们应该根据自身的不同素质，选择合适的运动项目。但各年龄段的人们不要完全拘泥于以上模式，应使自己的运动项目合理丰富。特别提示，高血压、糖尿病及骨质疏松患者应慎重选择运动项目并注意运动过程中的突发情况。