



跑步、游泳、健美操、太极拳、球类项目等。老年人不宜进行强度高的运动，太极拳、气功、散步、慢跑、门球、广播体操等活动可怡情养性、延年益寿。

(2) 应注意运动负荷。在锻炼时只有运动负荷保持适宜，才能收到较好的效果，运动负荷过小过大都不行。如果运动量较大、时间较长、运动间歇时间短，这就超出了人的身心所能承受的限度，对人的身心健康十分不利；相反，运动量过小，则达不到锻炼的目的。

(3) 运动时间要适当。每周锻炼应不少于5天，每天应不少于30分钟，这是运动时间的底线。每次运动60~90分钟为宜。这样既有利于提高身体机能，又有利于恢复体力。

另外，应该多做有氧运动。有氧运动可促进组织新陈代谢，使机体营养物质充足，肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。同时又可以改善心脏的营养和脂质代谢，从而增强了心肺功能。

(4) 人们还应注意的是：掌握空气污染的时间规律，科学地选择锻炼的时间、地点；运动前充分做好准备活动，运动后注意放松及保暖；在运动过程中，要养成运动中补水的习惯，补水的原则为少量多次，建议喝运动饮料或纯净水；注意防止意外受伤；注意场地、器械安全等。



#### 名词解释

**有氧运动：**有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。简单来说，有氧运动是指任何富有韵律性的运动，其运动时间较长（约15分钟或以上），运动强度在中等或中上的程度（达到最大心率之75%~85%）。常见的有氧运动项目有：步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操，球类运动如篮球和足球等。