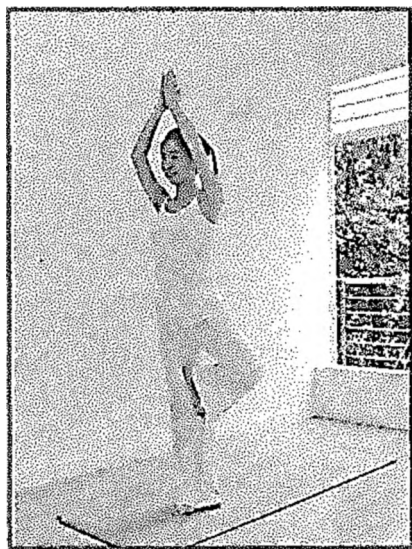




锻炼心肺的功能。打羽毛球和打篮球,对于年长者而言属于非常激烈的运动,尽量少做。

(2) 锻炼肌肉和骨骼。使用特制的健身器材如哑铃,或者掌握一些俯卧撑和仰卧起坐的技术,便能保持肌肉的弹性和骨骼的坚硬。

(3) 锻炼关节。每天做三五次手脚伸展运动,持之以恒,就能加强全身关节的灵活性,可防止跌倒。也可采用某些按摩仪器锻炼关节。



做四肢伸展运动,不要在大清早做,因为较冷的气温容易使筋骨受伤。做弯腰动作更要谨慎,每个弯腰动作应维持 10~15 秒,不要频繁上上下下,容易扯伤肌肉。走路、骑车和打太极拳,对于促进肌肉和骨骼健康都有帮助。不过,需省略某些膝盖弯得太厉害的招式,因为那样可能损害膝盖的软骨。

冬季,很多老年人怕冷,宁愿待在家里也不肯出门晒太阳,导致皮肤中维生素 D 原转换成维生素 D 的量减少,使钙的吸收减少,加剧骨质疏松症的发生。因此,老年人应更多地享受大自然的“阳光荷尔蒙”。冬日里,适时地运动、晒太阳都可减缓骨量的丢失,还可促进钙的吸收以及骨细胞的活性。建议活动时间以上午 9~10 时、下午 2~5 时为佳。

老年人应每星期运动至少 3 次,每次 40~50 分钟,这样将有助于维持骨密度,减缓骨质疏松症的发生,提高中老年人的健康水平。除了运动,基础性的营养补钙也是预防骨质疏松的一个重要方面,从年轻时期就开始注意预防骨质疏松,使自己在 20~30 岁达到良好的骨密度高峰对于预防老年时期骨质疏松非常有好处。