

老年人身体锻炼 怎样才算达标了?

数据显示,我国仅有14.7%左右的成年人,每天进行运动锻炼。而对于步入中老年阶段的老年人,他们的活动量很低,经常坐着或者躺着,几乎没有运动的习惯。

其实,世卫组织并不推荐65岁及以上的老年人每天坐着不动。为了他们的健康,我们应该鼓励老年人进行多样化的身体活动。

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》强调,每个人,不论年龄和能力,都可以进行身体活动,并且只要动起来,都有益健康。

具体怎么做?让我们一起学习并转告家中长辈吧!



针对老年人的身体活动建议

世卫组织强烈建议所有老年人定期进行身体活动,不过,老年人应在自身能力允许的范围内进行身体活动,并根据自己的健康水平调整活动强度,在制定任何新的锻炼计划之前,都应咨询医生。

老年人应该每周进行至少150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75至150分钟的剧烈强度有氧活动,还可以将等量的中等强度和剧烈强度的身体活动相结合,可以获得巨大健康收益。

老年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动,锻炼所有主要肌肉群,每周2天或2天以上,能给爷爷奶奶的健康带来额外收益。

在每周身体活动中,老年人应进行多样化的身体活动,侧重于中等或更高强度的功能性平衡和力量训练,每周3天或3天以上,以增强功能性能力,防止跌倒。

老年人可将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上,或进行150分钟以上的剧烈强

度有氧活动,还可以将等量的中等强度和剧烈强度的身体活动相结合,可获得额外健康收益。

老年人身体活动的基本原则

◆少量身体活动优于无活动。

◆如果老年人未达到建议活动水平,少量身体活动有益健康。

◆老年人应从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间。

◆老年人应该在自身功能性能力允许的范围内进行身体活动,并根据健康水平调整身体活动强度。

要强调的是,世卫组织所提的“身体活动”与平时大家常说的“锻炼”不同。根据世卫组织指南定义,“锻炼”其实是“身体活动”的一个小部分。而慢走、爬楼梯、做家务、做饭等等,这些都算“身体活动”。

老年人身体活动的健康收益

对于老年人来说,进行身体活动能带来以下健康益处:

◆改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤等。

◆改善心理健康(焦虑和抑郁症状减少)、认知健康和睡眠。

◆改善肥胖指数。

◆有助于预防跌倒和跌倒相关伤害。

◆有助于预防骨骼健康和功能性能力的衰退。

别忘了,每个人,不论年龄和能力,都可以进行身体活动,并且只要动起来,都有益健康。

老年人更应限制久坐时间

世卫组织建议老年人少久坐,多活动。老年人应限制久坐时间,改用来进行各种强度的身体活动,轻微强度也可以,都能给我们的爷爷奶奶的健康带来好处!

老年人久坐时间较长与下列不良健康结果有关:全因死亡率、心血管疾病死亡率和癌症死亡率、心血管疾病、癌症和2型糖尿病发病率。

为了减少长时间久坐对健

康的不利影响,我们要鼓励家中老人进行超过世卫组织建议水平的中等到剧烈强度的身体活动。

通常我们认为久坐是指一直坐着超过1至2个小时。但其实,这种理解不太对。世界卫生组织强调,久坐行为是指在清醒状态下长时间坐着、斜躺着或者躺着的低能量消耗行为。所以一直躺着玩手机,躺着看电视,坐着打游戏,坐着看电视,写作、打字、阅读等也都属于久坐。

抵消久坐危害的“最佳公式”

今年5月发表在英国运动医学杂志上的一项研究指出,通过运动来抵消久坐的危害有一个最佳的公式。

研究人员发现,1:3的“套餐”比例是最好的,即每坐1小时,进行3分钟中等至剧烈运动或12分钟轻度运动,是改善健康和降低早亡风险的最佳方式。换句话说,锻炼与不同形式的活动相结合,可以抵消久坐的危害。

根据这个基本公式,研究

人员发现,在一天之中通过多种活动组合可以将早死的风险降低30%:

◆“55分钟的运动+4小时的轻度运动”抵消“11小时久坐危害”。

◆“13分钟的运动+5.5小时的轻体力活动”抵消“10.3小时久坐危害”。

◆“3分钟的运动+6小时的轻体力活动”抵消“9.7小时久坐危害”。

每种活动都有用

世卫组织的统计数据显示,四分之一的成年人和五分之四的青少年没有进行足够的身体活动。据估计,在全球范围内,这种情况造成540亿美元的直接卫生保健费用和140亿美元的生产力损失。

对照了世卫组织推荐的身体活动量后,你及家人是“达标”了还是“缺乏运动”呢?

若是没能达到世卫组织的推荐标准,那一定要加强运动,同时带动身边的家人一起加入到锻炼的行列中。

据《武汉晚报》



超10万“银发族”沉迷网络 每个“网瘾”老人心里都住着焦虑与寂寞

最近公布的数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%,其中,有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。以前,我们更多关注的是青少年沉迷网络,现在我们发现老年人沉迷网络也成为不容忽视的社会现象。那么,从心理学角度分析,这些老年人为什么会如此沉迷网络呢?

缓解四大存在困境带来的焦虑

斯坦福大学精神病学终身荣誉教授、存在主义心理学家欧文·亚隆提出,每一个人都要面临四大存在困境:死亡、孤独、虚无和有限性。这四大困境伴随着每个人的一生,每个人都在用自己的方式来应对存在困境。

对年轻人来说,死亡还很遥远。而对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

首先,上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。每个老年人都要面临死亡焦虑的问题。有些老人通过带孙子孙女感受生命延续的喜悦来缓解焦虑,有些老人通过继续工作发光发热来缓解焦虑,而有些老人则通

过上网缓解焦虑。为什么上网能缓解死亡焦虑呢?一个是看短视频、阅读网络小说等转移了注意力;另一个是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

其次,上网可缓解内心孤独。美国著名心理学家马斯洛提出的需要层次理论指出,爱和归属的需要是人的重要心理需要。大量心理学研究也表明,每个人都害怕孤独和寂寞,希望自己属于某个群体。老年人退休后,社交圈子变窄,儿女不在身边,若再没有自己的兴趣圈子,或遭遇一些生活变故,孤独感就会非常强烈。这时,网络提供了虚拟的社交空间,老年人可以通过短视频、直播、社交APP等获得与人联结的归属感,让老年人得以逃离孤独。

再次,上网可排解虚无感。老年人退休后,有大量的空闲

时间,如果没有安排好退休生活,很容易无所事事。无所事事带来的虚无体验,是难以忍受的。网络上的新奇刺激,能给老人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想。上网既打发了时间,又拓宽了视野,让老年人不再无聊。

最后,上网可缓解有限性带来的存在焦虑。发展心理学研究指出,衰老给老年人带来的最直观体验是,身体各方面机能都在下降。老年人普遍有一种“老了不中用”的无能感,同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。他们还担心跟不上时代被时代抛弃、被身边人嫌弃。网络世界向老年人打开了了解世界的大门。只需一个手机,他们就能紧跟时代脚步、知晓天下事,看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验,极大地拓展了老年人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

做好退休安排 减少网络依赖

老年人沉迷网络和年轻人沉迷网络有所不同。

第一,老年人的时间非常充裕,他们的存在困境体验更强烈和持久,一旦沉迷网络,很难抽离;第二,老年人身体机能下降,一旦网络成瘾,对视力、骨骼、肌肉造成的伤害相比年轻人会更大;第三,老年人接触网络的时间比较短,无法有效辨别网上的虚假信息,无意中成了信谣、传谣的主要人群。

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解,长期看手机容易带来眼部疾病、引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病,严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络,脱离现实生活,还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是容易上当受骗。老

年人有一定的积蓄和退休金,防范意识不强,很容易被骗子盯上。据一份由腾讯和人民网联合发布的《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,我国中老年人在网络上遭遇的网络传销以及理财欺诈比例高达28.3%和23.8%。

那么,我们该如何引导老年人合理使用互联网?其一,应引导老年人做好退休生活安排。鼓励老年人培养多种兴趣爱好,多与他人社交,让老年人在现实生活中找到乐趣,减少对互联网的依赖。其二,应引导老年人每天规律作息,设置固定上网的时间和时长。其三,应教老年人学会识别有害信息,学会如何防范网络诈骗。其四,心理学研究表明,宠物疗法可以帮助老年人舒缓情绪压力。如有条件,可鼓励老年人饲养宠物,有效替代对互联网的情感依赖。

据《科技日报》