

年齡篇

鍛煉

和體育活動： 保持健康的一生

“我的妻子 Miki 和我都有心臟問題。大約 2 年前，我們加入了當地的健身俱樂部，在那裡我們開始進行耐力和力量訓練。在休息日時，我們在家附近散步，伸展肌肉運動，並進行一些平衡鍛煉。保持積極的保健運動可以幫助我們感覺更好，這對我們的心臟更有好處！”

鮑勃 (Bob) 和米奇 (Miki) 了解到不論年齡多大，運動和體育鍛煉對您都有好處。事實上，保持積極的保健運動可以幫助您：

- 保持並增強體力，使您生活能夠獨立
- 有更多的精力去做自己想做的事情
- 改善增強平衡力並防止跌倒

- 預防或延緩某些其他疾病

例如心臟病，中風，2 型糖尿病，骨質疏鬆症和某些類型的癌症

- 振作提升好心情，減少沮喪感
- 晚上有更好的睡眠
- 減輕壓力和焦慮感
- 達到或保持健康的體重

您無需購買特別的衣服或去健身房鍛煉就能變得更有活力。適當的體育活動應該成為您日常生活的一部分。找到您喜歡做的活動。快走。騎自行車。跳舞。在家裡做一些輕鬆的工作，如園藝種植、爬樓梯、游泳、耙樹葉。嘗試各種不同的活動，讓您保持有些運動狀態。尋找一些新的方法把這些日常活動融入到您的日常生活裡。

保持積極鍛煉的四種方式

要獲得鍛煉身體的所有好處，請嘗試這四種運動：

(1) 耐力，(2) 力量，(3) 平衡，和 (4) 柔韌性。

1. 嘗試每天或每週選幾天，進行至少 30 分鐘會讓您深呼吸，加大耗氧量的運動。如果能每天鍛煉是最好的。這項運動稱為耐力運動，因為它能增強你的體力或“持久力”。你不必一次運動 30

分鐘。為了達到這個目標，你可以嘗試全天保持鍛鍊，並避免長時間坐著。

您需要努力地鞭策自己？如果您可以毫無困難地交談，那說明您的鍛鍊力度還不夠大。如果您根本無法開口說話了，那就是運動過度了。

2. 繼續鍛鍊您的肌肉。**力量**鍛煉可增強肌肉力量。當你有強壯的肌肉時，你可以自己從椅子上站起來，抱起你的孫子，穿過公園。

保持強壯的肌肉力量有助於保持平衡，並防止摔倒和跌倒相關的傷害。當您的腿和臀部肌肉足夠強壯時，您跌倒的可能性將比較小。

3. 做一些肢體動作來幫助您自己找到**平衡**。嘗試一隻腳站立，然後換另一隻腳站立。如果開始鍛鍊時您需要支撐點，請找一個堅固的東西來支撐您的活動動作。直到您不需要支撐物也可以做到此動作為止。不需要用手或手臂扶著就可以從椅子上站起來。嘗試用腳後跟到踮腳尖走路。走路時，把一隻腳的腳跟放在另一隻腳的腳趾前面。您的腳後跟和腳趾應該觸摸到或幾乎觸碰到。

4. 伸展拉筋運動可以提高您的肌肉**柔韌性**。當您身體靈活性好時，您可以更自由地活動，更容易伸手去繫鞋帶，或在車道上倒車出來時，可以更容易回頭往後查看車尾部。當您做好肌肉熱身後

您可以做伸展拉筋運動。不要過度地伸展拉筋，以免受傷。

哪些人應該運動？

幾乎任何人，任何年齡，都可以做某種形式的體育鍛鍊。即使您患有心臟病，關節炎，慢性疼痛或糖尿病等健康狀況，您仍然可以運動。實際上，身體鍛鍊對您可能會有所幫助。對於大多數老年人來說，快步走、騎自行車、游泳、舉重和園藝都是安全的，尤其是如果您慢慢的進入運動狀態的話。如果您有任何尚未診斷出的症狀，或者患有慢性疾病而尚且無法得到醫生的監測，或著在開始鍛鍊前，您認為先諮詢醫生會讓您感覺更安心，就請先諮詢您的醫生做檢查。

安全提示

您可以採取下列措施來確保自己能安全地做運動，鍛鍊身體：

- 慢慢的開始，尤其是如果您已經很長時間沒有做運動了。一點一點的開始鍛鍊，逐步建立自己的活動量以及在這些活動量上增加活動難度。
- 進行力量鍛鍊時不要屏住呼吸，因為這樣做可能會導致血壓變化。剛開始做運動時可能會覺得呼吸鍛鍊很奇怪，但您在舉起東西時應該吐氣，而在放鬆時應該吸氣。
- 使用安全設備。例如，在騎自行車時要戴頭盔，在步行或慢跑時要穿合適舒服的運動鞋。
- 除非您的醫生要求您控制飲水量，否則在鍛鍊時，即使您不覺得口渴，也要確保在進行運動時要多喝水。
- 應從臀部向前彎曲，而不是腰部。如果您保持背部挺直的話，那是您正確的彎腰方式。
- 在做伸展拉筋運動前先做好肌肉熱身，試著一邊走路的同時一邊輕微的甩動手臂。

鍛鍊身體不應該讓您感到非常疲倦或疼痛。您可能會感到痠痛，有點不適或有點疲倦，但您不應感到疼痛。事實上，在許多方面，保持積極的鍛鍊運動，有可能會讓您感覺更好。

運動和鍛鍊身體的更多相關訊息

當地的健身中心或醫院可能會幫助您找到適合您的體育鍛鍊計劃。您也可以向附近的宗教團體，老年活動中心和市民中心，公園，娛樂協會，基督教青年會，基督教女青年會，聯合會或是大型購物中心的空曠平地上運動，做保健操，或步行計劃。

要尋找有關如何開始健身鍛鍊計劃和繼續運動鍛鍊的更多訊息？瀏覽網頁 <https://go4life.nia.nih.gov> 上的 **Go4Life**[®]。美國國家老齡研究所的這個運動和體育鍛鍊網站提供了運動示範案例，日常健身運動工作表格，鍛鍊視頻和技巧，會協助您保持動力。

以下有關老齡人運動和體育鍛鍊的資源信息可幫助您展開運動第一步。

美國運動醫學學院

1-317-637-9200
publicinfo@acsm.org
www.acsm.org

美國運動委員會

1-888-825-3636 (免費電話)
receptionist@acefitness.org
www.acefitness.org

美國物理療法協會

1-800-999-2782 (免費電話)
Consumer@apta.org
www.moveforwardpt.com

疾病預防控制中心 (CDC)

1-800-232-4636 (免費電話)
1-888-232-6348 (TTY /免費電話)
cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov

MedlinePlus

國家醫學圖書館

www.medlineplus.gov
<https://medlineplus.gov/exerciseandphysicalfitness.html>
<https://medlineplus.gov/exerciseforolderadults.html>

全國老齡理事會

1-571-527-3900
www.benefitscheckup.org

統協體育，鍛鍊健身與營養理事會

1-240-276-9567
fitness@hhs.gov
www.fitness.gov

有關更多的健康和衰老信息，請聯繫：

國立老齡化研究所

資訊信息中心

1-800-222-2225 (免費電話)
1-800-222-4225 (TTY /免費電話)
niaic@nia.nih.gov
www.nia.nih.gov
<https://go4life.nia.nih.gov>

請瀏覽網頁 www.nia.nih.gov/health 以從 NIA 查找更多的健康和衰老信息，並訂閱電子郵件及接收特別信息。瀏覽網頁 <https://order.nia.nih.gov> 訂購免費印刷出版物。



National Institute
on Aging

NIH ...將發現轉化為 Health®

2019 年五月

Go4Life 是美國衛生與公共服務部門的註冊商標。