

老年人运动需适度 科学运动促健康

活动量 老年人每周至少进行150~300分钟中等强度有氧运动，或者75~150分钟较大强度有氧运动。
每周至少进行2次抗阻训练，重点是增强肌肉力量和耐力。



活动类型

有氧运动：如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。有氧运动有助于提高心肺功能，减少心血管疾病的风险。

抗阻训练：使用哑铃、弹力带或自身重量进行力量训练，如深蹲、俯卧撑、举重等。抗阻训练有助于维持肌肉量，预防肌少症。

平衡训练：如太极拳、瑜伽等，有助于提高身体平衡能力，预防跌倒。

柔韧性训练：如拉伸、普拉提等，有助于保持关节灵活性，减少运动损伤。

注意事项

循序渐进：老年人应从低强度开始，逐渐增加运动量，避免过度劳累。

安全第一：运动时注意保暖防暑，避免在恶劣天气下进行户外活动。

个性化方案：患有慢性病（如高血压、糖尿病）的老年人应在医生指导下进行运动。

减少久坐时间：每小时起身活动几分钟，避免长时间连续坐着。



扫码关注了解更多权威健康科普知识



健康湖北



湖北疾控



提素养促健康
健康进万家

关注体重管理
坚持科学运动

湖北省疾病预防控制中心
湖北省健康促进与控制吸烟学会 编制
湖北省预防医学会健康教育专委会



体重关联多种疾病

超重肥胖危害健康



超重和肥胖是糖尿病、高血压等心脑血管疾病、部分癌症等疾病的重要危险因素。

儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育，对行为、认知及智力等也会产生不良影响。

体重过低容易导致免疫力低下、骨质疏松、贫血等健康风险。

身体活动包括职业活动、交通出行活动、家务活动、业余活动，对健康的影响取决于活动的方式、强度、时间和频度。



抗阻运动的阻力可来自他人、自身或健身器械，常见的运动形式有俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举、弹力带站姿划船等。健康成年人每周进行2~3次抗阻训练。

科学运动有方法

贵在坚持是关键

健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度（如慢跑、游泳、骑车等）或75~150分钟高强度有氧运动（如快跑、篮球、羽毛球等）。



主动监测体重

关注体重健康

体重指数（BMI）是判断体重是否正常的常用指标

$BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$

年龄/BMI（千克/米²）	正常	超重	肥胖
18岁及以上成年人	18.5~23.9	24~27.9	≥28
65岁以上老年人	适宜体重和BMI可略高，建议保持在20~26.9		
80岁以上的高龄老年人	BMI建议保持在22~26.9		
	中心型肥胖前期		中心型肥胖
成年男性腰围	85厘米 ≤ 腰围 < 90 厘米		≥ 90 厘米
成年女性腰围	80 厘米 ≤ 腰围 < 85 厘米		≥ 85 厘米

运动强度估算方法：

$\text{最大心率（次/分）} = 220 - \text{年龄（岁）}$

运动时心率达到最大心率的55%~80%，身体活动水平则达到了中等强度；运动时心率达到最大心率的85%及以上，身体活动水平则达到了高强度。

