

持拍运动练眼、手、心 游泳辅助慢病康复

# 运动延寿各有强项

《英国运动医学杂志》新发布的一项持续15年、涉及8万人的调查报告称，网球、羽毛球、壁球这三项运动对健康长寿的影响最明显，游泳、室内健身可以在一定程度上降低早死风险，跑步可减少罹患心血管疾病的几率，从而降低心脏病死亡风险。下面，我们就来看一看英国这项研究的具体数据，并详细分析各项运动独有的健康优势。

## 第一梯队：持拍运动

乒乓球 羽毛球 老少皆宜

英国的研究显示，网球、羽毛球和壁球等持拍运动可减少47%的综合死亡风险，以及56%因心血管疾病死亡的风险。在我国，羽毛球、乒乓球的普及度高，网球、壁球也在逐渐流行开来。西安体育学院健康科学系教授苟波表示，持拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高，不仅锻炼肩肘、手部、下肢等部位，还能调动大脑功能，实现眼到、手到、心到。英国曼彻斯特大学研究发现，从小打网球的孩子，骨骼力量增加63%，降低了年老时身体虚弱的风险。

苟波强调，持拍运动老少皆宜。其中，乒乓球、羽毛球对抗性较弱，强度较低，活动量可大可小，更适合老年人。网球对力量的要求较高，适合中青年群体，它既能让全身都动起来，还能锻炼小脑协调性，延缓脑部衰老，但不太适合骨质疏松、关节僵化的老人。北京体育大学运动生理学副教授汪军提醒说，进行持拍运动，先要热身，重点活动手腕和踝关节。运动时应积极跑动，不要原地不动，光是挥拍。每周坚持2~3次，每次1小时，能强健心脑。

## 第二梯队：游泳

蛙泳仰泳 对抗疾病

结果显示，游泳可减少28%的综合死亡风险，以及41%因心血管疾病死亡的风险。汪军说，游泳能改善血液循环和呼吸功能，预防老年人罹患动脉硬化等心血管疾病，延缓呼吸器官机能的减退。现代运动医学研究证实，游泳对抵抗各种慢性病具有很好的效果。很多医生开始把游泳作为肺气肿、冠心病、高血压、风湿病、神经衰弱等慢性病的辅助治疗手段，并用于脑卒中、运动系统疾病的康复治疗。游泳特别适合胖人和患有关节疾病的人群。

汪军建议，初学者要循序渐进，按照标准动作学习游泳。最初的运动量别太大，每隔半小时休息一下，每次不超过2小时。不要空腹游泳，随身备好糖果，以免发生低血糖。游泳前后要洗澡，充分冲洗身上残留的泳池消毒液。体力好的人可以逐渐尝试自由泳、蝶泳等“费力”的泳姿。老人游泳应量力而行，最好选择蛙

泳、仰泳等体力消耗不太大的泳姿，游泳时要有人陪伴。有心脑血管病的老人不要擅自尝试，请前先咨询医生。

## 第三梯队：室内健身

瑜伽尊巴疗愈身心

结果显示，有氧操、尊巴舞、瑜伽等室内健身项目可减少27%的综合死亡风险；以及36%因心血管疾病死亡的风险。其中，有氧操和尊巴舞属于间歇性室内有氧运动，通过步伐变化来调节运动节奏，让心率在相对安全的范围内逐渐提升，燃烧热量的效率较高。音乐节奏能增强协调性、韵律感，最大限度调动全身肌肉群，让腰腹、四肢都达到最好的锻炼效果。瑜伽是一种身心同练的运动，可改善生理、心理、情感、精神等全方位的功能，具有身心疗愈的功效。

苟波说，在健身房做有氧运动，要根据年龄、身体状况设定适合自己的运动目标、强度、时间和频次。建议每周5天，每天至少30分钟以上。避免选择开在地下的健身房，以免吸入过多不新鲜的空气。最好穿宽松、颜色鲜艳的运动外套，点亮心情；穿软底运动鞋，确保安全。运动后吃一些高蛋白、低热量的饮食，如豆制品、奶制品、鱼肉、鸡肉等。中青年人群要配合力量训练，每周两次。肌肉力量增强对长寿有着积极的影响。老年人应以有氧耐力训练为主，



如健步走、动感单车等，搭配适当的力量、柔韧性、平衡力的练习，如平板支撑、深蹲、拉伸等。

## 第四梯队：跑步

慢跑健走锻炼下肢

结果显示，跑步对综合死亡风险的降低没有显著影响，但可降低45%因心血管疾病死亡的风险。苟波说，跑步最大的优点是门槛低，任何人随时随地都能进行。跑步主要锻炼下肢力量，增强心肺功能，延缓大脑衰老。腿部力量强，人老了就能站得稳，降低了跌倒的风险。

汪军指出，跑步虽然简单，但要采取正确的跑步姿势：上身要直，两臂放松，自然摆动，按照“每三步一呼一吸”的节奏调整呼吸。长跑时要少量多次补充水分。跑步最好去公园步道或校园操场，最好不要在太硬的马路上进行；选择轻便、舒适的运动鞋；运动前先热身10分钟，运动后要做拉伸运动。心脏病、高血压、脑血管病患者以及血糖过高或过低的人，跑步前都要咨询医生，或选择健步走、慢跑。

## 第五梯队：大球运动

足球篮球磨练意志

研究显示，足球、橄榄球等未见能明显降低综合死亡风险和心血管病死亡风险。但专家指出，足球、排球、篮球、橄榄球等大球运动也有出众的健康益处，不必因此放弃。大球运动更多体现了竞技体育的精神，在对抗中磨练意志，不轻易言败。这对运动者的心理素质、反应能力、团队合作能力等都是训练，

尤其会对青少年的身体和心理素质打下一生的良好基础，健康益处是潜移默化的。一项研究发现，不运动的人比经常踢足球的人，早亡的可能性高42.5%。

大球运动对体能的消耗很大，不建议老人过多参与。30岁以下人群可以进行大球运动，同时配合跑步等有氧运动；30岁~50岁人群要量力而行，听从医生的建议，以免发生意外。活动前至少热身10分钟，活动踝、膝等关节，身着宽松合体、透气吸汗的运动服装和鞋袜，在标准场地锻炼。

最后，苟波强调，越能调动全身的运动对健康越有益处，同时也要保持适度的频率和运动强度。量体裁衣制定适合自己的运动处方，才能在安全的前提下，最高效地获得健身效益。要想选择适合自己的运动项目，一要体检，看有无不适合运动的疾病，并听从医生的建议；二要进行技能检测，看自己的基础运动能力属于什么水平，力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力如何，是否存在体能缺陷，然后有针对性地进行训练；三要给自己设定运动计划，即根据自身的主观条件，比如周边的运动环境、工作状况、经济条件、空余时间等，最大限度地让自己运动起来。

(高阳)