



## 老人锻炼莫“逞强”

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-09

张老师退休后，参加了老年秧歌队，经常与老姐妹们一起扭秧歌。前几天，张老师在排演高难度的秧歌节目“叠罗汉”时，不慎摔伤了胳膊。无独有偶，小区里的李奶奶和老姐妹们在公园锻炼时，看见几个孩子在单杠上练“翻转回旋”，她架不住老姐妹们的撺掇，也上杠一试身手，结果“翻转回旋”没练成，却摔伤了腿骨，住进了医院。

人到晚年坚持体育锻炼，可以强身健体，延年益寿。这本是件好事，值得提倡。但老年人在参加体育锻炼时，却要掌握好“度”，不能不顾身体承受能力而争强好胜，逞一时之勇。

人到老年，身体各项生理机能相对衰老，这是新陈代谢的必然。如果此时老年人还按照年轻时的标准去进行体能锻炼，不但不会收到锻炼的好效果，相反还会伤到身体。医生介绍，老年人在参加体育锻炼时，如果锻炼方法不正确，仍可导致许多疾病，特别是软组织损伤。因为老年人软组织退化较快，且损伤后不易恢复。因此，老年人在锻炼过程中，应该根据自己的身体健康状况，选择合适的项目或方式进行锻炼，避免快速和变化过猛的动作，如跳跃、倒立、滚翻、冲刺等。同时，还要时刻注意身体的变化和反应，一旦发现有不适症状，就要立即停止锻炼。

适合老年人锻炼的体育项目很多，如散步、健身跑、太极拳、健身球、网球、台球、门球、高尔夫球等，老年人可根据年龄、性别、体质状况、锻炼基础、兴趣爱好及周围环境条件等因素，选择适合自己的锻炼项目。

为了自己和家人的幸福，老年朋友，千万不要逞强了。

[存档文本](#)