

65岁后,运动能力反映寿命长短!

【前面的话】

近日,《英国医学杂志》刊登的一项研究显示,65岁后运动能力越差,死亡风险越高,并且从死亡之前10年开始,就会出现运动能力衰退的迹象。专家提醒,及早发现运动功能的变化,可以提前预防衰老加剧。

逝前10年指标已有异常

衰老是机体对环境适应能力进行性降低、逐渐趋向死亡的现象,可分为生理性与病理性。生理性衰老是指成熟期后出现的生理性退化过程;而病理性衰老则是外来因素导致的老年性变化,包括各种疾病。

众所周知,运动功能会随着年龄的增长而下降,但下降速度因人而异。为了探究运动功能等对衰老及长期健康的影响,由法国学者本杰明·兰德雷领导的研究团队,对6194名在1985~1988年招募的参试者进行了分析研究。所有参试者在2007~2016年间接受3次运动功能评估,包括步行速度、坐站能力、握力以及自测日常活动困难程度,如穿衣、如厕、做饭和买菜等。结果显示,步行速度、坐站能力、握力差分别会使死亡风险增加22%、14%、15%,日常活动困难则使死亡风险增加30%。而且,随着年龄增加,这种关联变得越来越强。

进一步分析显示,已去世的参试者在死亡前10年,坐站能力就较差;在死亡前7年,自我报告运动功能较差;在死亡前4年,日常活动更困难。这些差异在去世之前呈现稳步增加态势,尤其是在去世前4~10年。研究人员总结,如今全球人口老龄化加深,了解老年人的运动功能及其随年龄的变化十分重要。研究结果表明,在进入老年阶段之前就应该开启减缓衰老的计划,并在运动功能开始变化时做检测,也许能为有针对性地干预提供机会。



哪种程度才算运动功能衰退?

究竟哪种程度才算运动功能衰退呢?专家提供了几个自测方法。

1.走6米线。在地上画一条6米长的线,以平时步行速度沿着长线从起点走到终点,记录所用时间,再除以6,若不小于1米/秒,意味着老人活动能力较强。

2.抓握力器。保持站立位,利用弹簧式握力器,伸肘测量2次主力手的握力,选取最大读数。将结果与上述国民体质测试标准对比,衡量上肢肌肉功能。

3.做俯卧撑。若60~69岁男性俯卧撑少于5个,女性跪卧撑少于4个,说明核心肌群力量有所衰退。

4.闭眼单脚站立。两臂侧平举,两腿并拢站立,脚尖向前。闭眼同时抬起一只脚,使其离开地面且不与另一只脚接触。测试3次,每次间隔5分钟以上,取最佳成绩。女性坚持12秒以上、男性13秒以上才正常,时间越长说明平衡力越好。

专家说,要想保持良好的运动功能,就要尽早开始锻炼,起码要从30岁开始,不过即便错过,也不要灰心,只要开始运动,什么时候都不晚。但要注意,找到适合的锻炼方式,循序渐进,适当增加频率、强度和持续时间。

专家推荐老年人参加有氧运动和力量训练。每周至少进行150分钟有氧运动,可以是广场舞、快走。快走时要甩开胳膊大步跨,走得太慢达不到强身健体的目的,只有步子大、胳膊甩开,才能促进新陈代谢,老人每天走6000步左右即可。

力量训练每周至少2次,可以在健身房练习,也可以利用小区健身器材,没有上述条件者还可以在家里练习靠墙下蹲、俯卧撑等,每组7~8个动作,共做两组。专家建议,老人做抗阻力训练时还可以将矿泉水瓶装上沙子,替代哑铃,也可以使用弹力绳、阻力带等,用脚踩住,练习上臂弯举。与此同时,还要注重提高握力。有研究证明,使用握力器练习握柄运动(每周3次,每次坚持15分钟)的人,收缩压可以降低10%,因此,有高血压的老人不妨买个握力器练练。

日常生活中,随时随地都可以锻炼。例如,楼层不高时,可以提重物爬楼梯;整理衣服,肌肉和关节都能得到活动舒展;扫地、拖地、擦窗、洗车等家务,也能较好地锻炼上肢和腰部。

此外,50岁后平衡力会明显下降,老人可通过接抛球、单脚站立、踮脚行走、走猫步等简单训练,或打太极拳、跳交际舞等,锻炼平衡力。

4项指标与衰老息息相关

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩表示,通常女性从50岁左右、男性从60岁左右开始,衰老会出现加速。首先衰老的是运动功能,然后是生活能力减退,最后是身体功能丧失。因此,体质测验包括肺活量、握力、反应时间、蹬车速度、坐位体前屈、闭眼单脚站立时长等重要指标,尤其是以下4点。

步行速度。步速是综合反映老人健康状况的指标,因为人步行时需要全身60%~70%的肌群参与,包括呼吸系统、循环系统、神经系统、肌肉骨骼系统在内的多个系统支持和配合。美国匹兹堡大学一项研究显示,步速快慢可以预测寿命长短,尤其在75岁以上人群中更准确。南京体育学院运动健康学院

运动康复系主任戴剑松介绍,步速体现了身体的适氧能力,心肺和下肢的肌肉耐力,可影响一个人独立生活的能力。普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒说明肌肉萎缩较严重,有可能患有肌肉减少症。一般来说,老年人步速若低于0.6米/秒,死亡风险增加,一旦出现步态蹒跚、跛行等,说明可能存在心脑血管病变,这些步态也是中风的典型后遗症。

握力强弱。抬、拉、扯、拧、抓等基本动作都与握力有关,它能反映上肢力量水平,影响全身力量平衡。加拿大麦克马斯特大学医学院研究发现,握力每下降5公斤,因心血管疾病死亡的风险就会增加17%,心脏病发作和中风风险分别增加7%和

9%。戴剑松表示,按照国民体质测试标准来看,60~64岁男性握力低于27公斤,女性握力低于18公斤;65~69岁男性握力低于25公斤,女性握力低于17公斤,都属于运动功能较差。

坐站能力。专家解释,坐站测验是常见的体能测验法,尤其对老年人。站在椅子前,双手交叉放胸前,反复站立坐下,30秒内中老年人若能完成25次及以上,说明下肢骨骼和肌肉力量不错,反之则说明下肢肌肉衰退。

日常活动。低强度劳动能反映老人的活动自理能力。戴剑松说,如果穿衣、如厕、做饭和买菜等日常活动都受限,说明衰老在加剧,肌肉在减少。肌少症患者最直观的感受就是自理能力差,如拧不开瓶

盖、拎不动菜、洗不动小件衣服、步行速度慢等,会增加跌倒、失能、住院风险。如果肌少症合并心衰等慢性病,治疗恢复效果较差,康复时间更长,严重的会导致死亡。

专家表示,老人运动功能下降的原因,除了自然的生理老化,还跟慢性病、不良生活方式、急性事件(如住院、跌倒)等因素有关。不过,在他看来,功能下降主要是缺乏运动的后果,并不是衰老的直接后果。苏浩解释,人体运动机能在30岁左右达到顶峰,随后缓慢下降,直到五六十年才有特别明显的衰退。只不过,由于经常静坐少动、膳食营养不合理等不良生活方式,“三高”等慢病越来越常见,导致运动功能下降很快,身体提前开始衰老。

适合老年人身体柔韧性和灵活性的练习项目

◎链接

老年瑜伽

通过老年瑜伽的体式动作,可以缓慢地拉伸肌肉。并且在进行每一个动作的同时维持正常呼吸,同时

将注意力放在伸展运动上。这将有助于老年人在放松身体的同时放松精神。

太极拳

太极拳是我国的一种传统体育运动,基于太极阴阳之理念,用意念统领

全身,通过入静放松、以意导气、以气催形的反复练习,以进入妙手一运一太极,太极一运化乌有的境界,达到修身养性、陶冶情操、强身健体、益寿延年的目的。

门球

门球是在平地或草坪上,用木槌击打球穿过铁门的一种室外球类游戏,占地少,花费省,很安全,且技术简单,比赛时间短,运动量也不大,很适合老年人。(据《生命时报》)