

老年人多元运动守住健康体态 运动抗衰老 银发身挺拔

近日,“张丰毅70岁状态”话题火爆出圈,打破了大众对老年群体的固有印象。年过七旬的张丰毅脊背挺直、肌肉线条清晰、体态紧致挺拔,精气神远超多数同龄人。凭借三十余年持之以恒的健身训练,他大幅拉开了与普通老年人的身体状态差距,生动诠释了“运动抗衰”的真正内涵。

相关健康数据表明,人体30岁后每年会流失1%-2%的骨骼肌,50岁后肌肉流失速度会显著加快,这是老年人出现体态松垮、含胸驼背、代谢减缓、体虚乏力等问题的核心诱因。想要延缓身体衰老、维系良好体态、夯实晚年健康根基,多元化、综合性的运动方式至关重要。在十堰,众多中老年人在日常锻炼中强健体魄、愉悦身心、收获健康。

■文、图/记者 罗伟



老年人乒乓球交流赛上女子双打对决。(资料图片)

驰骋羽毛球场 全身联动促代谢

在茅箭区二堰街道十堰桥村冠城美立方小区,羽毛球是最受中老年群体青睐的健身项目。小区专属羽毛球场上,清晨时分总能看到大批中老年人挥拍锻炼,老少同场竞技已是常态。这项全身性运动,助力众多银发老人突破衰老局限,常年保持矫健灵活的体态。

52岁的彭先生平日工作繁忙,却始终坚持抽空打羽毛球。他有着务实的养生理念:“人过五十衰老速度加快,与其年老后饱受病痛困扰,不如当下坚持锻炼、主动吃苦,提前筑牢健康

防线。”在他看来,羽毛球是性价比极高的健身方式,无需大额资金投入,运动中大范围跑动、挥拍发力,能够提升身体代谢效率,有效消解工作与生活积攒的焦虑情绪,更能延缓肌肉流失,守住良好体态。

从运动科学角度而言,羽毛球属于复合型全身运动,跑动、跨步、转体、挥拍等动作可调动全身绝大多数肌群,兼具有氧燃脂与轻度抗阻增肌的双重功效,完美弥补了单一有氧运动无法紧致体态的短板。长期坚持打

球,能有效锻炼腰腹核心、肩背及下肢肌肉,改善体态松弛、驼背赘肉等问题,同时提升肢体协调性与应急反应能力,降低老年人跌倒风险,辅助调节血脂血糖、优化身体代谢水平。

不少中老年爱好者坦言,长期坚持打球后,不仅身材更紧致、站姿更挺拔,睡眠质量与精神状态也大幅改善,运动带来的身心双重益处无可替代。同时,开放式的户外球场运动,也为老年人搭建了社交平台,丰富了晚年精神文化生活。

科学适度运动 焕发银发活力

从张丰毅常年健身永葆挺拔体态,到十堰中老年群体深耕羽毛球、陀螺、乒乓球等特色运动,印证了同一个健康真谛:衰老的核心症结从不是年龄增长,而是肌肉流失与长期运动缺失。人体30岁后的自然肌肉流失、50岁后的衰老加速,均可通过科学多元的运动方式有效干预、延缓。

三类特色运动各有侧重、互补增效:抽陀螺专攻力量塑形、强韧筋骨,改善驼背松弛体态;乒乓球主打健脑益智、养护心血管、平稳慢病;羽毛球侧重全身燃脂、提升肢体灵活度。

三项运动均具备低门槛、高安全、低成本的特点,适配中老年人体质特点,可全方位兼顾体态管理与身体健康。结合中老年科学健身准则来看,坚持多元化运动、趁早储备健康、搭配优质蛋白饮食、保持规律适度锻炼,能够实现“减脂不松皮、增肌不臃肿”的理想效果,同时有效防控慢性疾病。

晚年最珍贵的财富,莫过于健康的体魄与挺拔的身姿。十堰众多老年人以运动赋能日常、对抗衰老,用日复一日的自律坚持,丰盈晚年生活、焕发银发活力。事实充分证明,只要坚守科学锻炼、自律养生,银发之年依旧能身姿挺拔、元气满满,活出健康硬朗、从容出彩的晚年风采。

挥鞭抽陀螺 力量塑形强筋骨

在张湾区汉江路街道东风社区,每日都能看见老年人挥鞭抽陀螺的活力场景。清脆的鞭声回荡在社区上空,巨型陀螺飞速旋转、银光流转,成为辖区独具特色的银发健身风景线。

70多岁的金万才是社区陀螺运动的带头人。退休后,他曾尝试下棋、钓鱼等休闲活动,但始终觉得单调乏味,且长期久坐导致身心疲惫。为改善身体状态,他重拾儿时爱好,以抽陀螺强身健体、涵养身心。

挥鞭抽打陀螺,需要肩背、腰腹、手臂、腿部多部位协同发力,属于温和高效的抗阻力量训练,可有效对抗肌肉流失,改善中老年人常见的圆肩驼背、体态松弛等问题。

东风社区一位六旬老人退休后长期居家独处,情绪低落、睡眠紊乱、食欲不佳,身体状态持续走低。跟随队伍练习陀螺运动一段时间后,他不仅能轻松驱动3斤重的陀螺,睡眠、饮食状况全面好转,精气神焕然一新。

新,直言运动带来的调理效果远超各类保健品。

如今,社区陀螺健身队伍已有十余人,年龄从60-80余岁,大家常态化开展趣味比拼。集体运动的模式拉近了邻里情谊,驱散了退休后的孤独感,让老年人心态愈发开朗豁达,真正实现老有所健、老有所乐。长远来看,充足的肌肉量能够有效保护骨骼、降低跌倒风险,为高龄阶段的健康生活筑牢基础。

挥拍战乒乓 健脑稳压护心肺

市体育中心乒乓球俱乐部内,常年汇聚大批中老年运动爱好者,小小银球往返穿梭,老人们步伐稳健、反应迅捷,在日复一日的对打练习中稳固健康状态、储备身体体能。

53岁的上班族吴先生是俱乐部的常客,多年来坚持打球锻炼。他坦言自身患有高血压,日常工作繁忙、疏于运动时,血压极易出现波动,而规律的乒乓球运动能够有效平稳血压、稳定身体状态。在他看来,中年是肌肉流失、身体衰老的关键转折期,坚持适度运动,既能减缓肌肉损

耗、维系体态紧致,更能提前为老年生活储备健康资本。

70多岁的尤安欣少年时便以打乒乓球为乐,工作之余也常通过打球舒缓工作疲惫、调节身心。退休后,他重拾球拍,坚持每日锻炼。

长久的坚持让尤安欣收获了显著的健康成效:如今血压稳定在正常区间,常年头晕的症状彻底消除,一年四季极少感冒生病。反观他部分同期退休的同事,因长期久坐不动、缺乏锻炼,肌肉快速流失、体态松垮、行动迟缓,双方的状态差距悬殊。

据了解,运动过程中,眼球跟随银球远近移动、灵活调节,可有效延缓视力衰退;大脑需快速判断球路、调度肢体,持续激活脑部神经,能够有效预防老年认知功能退化;频繁的转体、跨步、挥拍动作,融合了有氧运动与轻度力量训练的优势,既能养护心肺、平稳三高,又能留存肌肉量、避免体态松弛。对中老年人而言,长期坚持乒乓球运动,不仅可以强身健体、舒缓负面情绪,更能持续储备健康,有效规避老年慢性病与行动不便等问题。