

运动能强体抗病 专家开出5种"运动处方"

编者按:生命在于运动,运动可以增进身体健康,有效提高身体抗病能力,并使人精力旺盛。科学的运动应该贯穿人的一生。不同人生阶段,只要运动都会给我们带来不同的益处,来看看专家开的运动处方。

不同年龄段 运动有侧重 青少年时期(12-18岁)

运动重点:促进平衡感、运动协调能力发展,促进肌肉正常发育。

运动方案:多样化,建立运动习惯。

此时是骨骼、肌肉和智力发育的突飞猛进阶段,要让青少年接触多样化运动,培养一两项运动爱好,形成终生受益的运动习惯。也有利于青春期之后在进行更高强度的抗阻训练,增加肌肉强度和肌耐力。广东省人民医院体检中心骨科副主任医师侯晓东提醒,此时若非经专业训练,不要过早进行如马拉松等过度消耗体能挑战身体极限的运动,以免拔苗助长。

青年奋斗时期(18-35岁)

运动重点:促进心肺功能,增加肌耐力和爆发力,保持关节灵活性

运动方案:增加运动强度,可加强力量训练,多进行团体运动。

这一时期是人生重要的奋斗阶段,许多

年轻人未必能保持每天定时运动,可改为每周运动两三次。延续青少年时期的运动爱好,提升技战术和相关训练。这样既能提高运动竞技水平,也会在身体获益的同时促进心理健康。例如喜欢长跑的人会增加核心训练、本体感觉训练,喜欢球类运动的会增加力量练习和协调功能训练。

由于工作压力变大,此阶段时可多进行团体运动,如篮球、足球、羽毛球等,锻炼体能之余,也能增强团队协作能力和自信心,舒缓精神压力。但在剧烈运动前一定要充分热身,运动中避免肌肉、肌腱和关节的损伤。

中青年时期(35-50岁)

运动重点:预防肥胖,保持健康体脂比和肌肉量,保持心肺功能

运动方案:分时段、多次运动,减低高强度运动占比。

这个年龄层工作家庭压力大,通过坚持健康生活方式和科学运动,预防向心性肥胖,改善睡眠,缓解压力,促进新陈代谢,减低各种慢病的发生。

此年龄阶段主要是运动习惯的维持,建议分时段、多次运动,降低高强度无氧运动占比,增加舒缓的有氧运动。以运动后第二



天无明显疲劳感,衡量运动是否过量。运动时可同时监测心率,达到靶心率强度运动效率最佳,而非一味追求高强度,或毫无强度的运动。

运动方式上,可选择针对性的核心肌群训练;减少躯干部脂肪沉积,维持四肢肌肉力量。运动时注意避免关节过度磨损。

中年后期(50-65岁)

运动重点:强调运动安全,防止肌肉萎缩,注意保护关节

运动方案:减少对抗性运动,可进行增强小关节敏感性的运动

度过了家庭工作的“多事之秋”后,这个阶段人们对自己身体更为了解,此时运动要持久、安全,减少对抗性,避免受伤造成的痛苦和运动中断。太极拳、八段锦等较舒缓有氧运动,有助于改善关节的活动度;乒乓球、桌球、高尔夫球等小球运动,也可增加手脑协调性、灵敏性。

老年期(65岁以上)

运动重点:防止退化

运动方案:兴趣为主,体力为限,单人或小团体运动

这个年龄层十分关注自身健康,此时与老伴或朋友,进行双人或小团体运动最合适不过,既能互相督促,又有安全照看保障。可在体力支撑限度内,以兴趣为主,愉快地进行运动。

五种运动既减体重又锻炼心肺 大步走

大步走可以增强耐力、携氧能力和提高运动速度,还能燃烧脂肪,让心跳加快,能显著降低心血管的阻力。

正确的走法:首先以比较慢的速度(但步幅要大)走5~10分钟后,停下来,慢慢地做5分钟柔韧性练习和伸展练习;接着加快速度大跨步走,让心跳达到最快速度的70%。

要把背和腰挺直,尽量挺胸,两脚脚趾朝向行走的方向,每一步都要用脚趾头发力,让全身的肌肉尽可能地参与进来,最好有一种弹起来的感觉。

未完下期待续。文章来源于网络。文章版权归原作者所有 内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

● 无刀激光白内障手术
 ● 近视,远视,和散光激光矫正及人工晶体植入
 ● 青光眼,视网膜疾病,眼睛发炎,干涩,眼睑疾病,角膜损伤

● 糖尿病和高血压眼底检查
 ● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
 ● 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士,爱因斯大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查;人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染;小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落;治疗不用开刀
 ● 子宫颈癌;治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿;切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管;不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛痣;不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光,子宫镜、子宫颈癌镜,还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 703-876-6200
 维州 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

3-109

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

● 福建医科大学毕业
 ● 纽约州立大学研究生
 ● 国家卫生总署 Fellow

● 国家康复医院住院医师
 ● 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症,神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
 ○ 妇科年检,各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

○ 子宫内腺清除术:根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管,不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术,改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

● 微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
 ● 妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液,肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

● 美国临床肿瘤学会会员
 ● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
 ● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
 ● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌,肺癌,大肠癌,胃癌,肝癌,胰腺癌,头颈肿瘤,肾癌,前列腺癌,膀胱癌,宫颈癌,卵巢癌,淋巴瘤,骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。

● 美国内科学会专科文凭
 ● 美国内科学会会员
 ● Shady Grove Hospital 主治医师
 ● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费,全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
 地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022