

国家一级社会体育指导员侯书文为“辽沈晚报老年学堂”群友科普运动常识

徒步运动：千万别逞能 秋冬季躯干要保暖

徒步运动虽然简便易行，但要注意的问题也很多，错误的方式和过量的行走都有可能对身体造成损伤。本期老年学堂我们邀请到了侯书文老师，针对中老年人在徒步运动中的技巧、注意事项、容易出现的问题，结合季节与养生，进行讲解。

侯书文是国家一级社会体育指导员，本身又是医务工作者，今年57岁的她发起徒步队伍已经有13年了，对于徒步运动从理论到实践都很有心得。12年奉献在全民健身志愿服务岗位上的她曾当选“辽宁好人”“辽宁省道德模范”。



徒步行走，愉悦身心。

群友互动

群友：现在天黑得早了，是不是锻炼身体的时间应该结合季节调整了？

侯书文：运动养生有冬令时、夏令时，秋冬季节建议大家把健身的时间尽量选在天黑之前。如果没有时间只能是天黑之后运动，尽量选择有照明的地方，为了安全，自己应该准备照明设备，而且自己的装备上应该有反光条，比如鞋上、腰包、衣服上、手臂上有反光条，对自己和对他人都是安全负责的表现。

群友：徒步走的时候出现什么情况应该停下来？

侯书文：一种是大冒冷汗，这时可能是低血糖了，如果有温水，可以口含温水，慢慢地咽下，切记千万不能喝冷水，然后再吃点东西。不要坐在地上，应该慢慢走并适度休息，这个时候摸一下脉搏是否稳定，然后及时联系家属。再有一个，一旦判断可能是骨折，千万不要急着站起来，要小心出现二次伤害。如果严重就要及时打120电话。如果是崴脚了，就不要走了，应该尽快冷敷，可以把冰块放在毛巾里。

辽沈晚报记者 王冠楠
图片由受访者提供



走出健康。

关注自身状况 最怕逞强运动过量

“一定不要运动过量，什么叫运动过量，早晨走一遍，晚上走一遍，看到别人走1万步，那我就得多走，甚至有走2万步、3万步的，千万不能为了微信中运动排名去逞强。有氧运动一小时，走5公里，其实就七八千步，再加上平时上、下班，还有上、下楼，其实这样的运动量就不小了。”侯书文强调说，运动一定要结合自己的身体情况和年龄，仅仅以每天谁走的多而引以为豪，那是误区。

徒步走是极佳的有氧运动方式，但每个人能承受的最大运动量不一样，如果从小都没有坚持锻炼，突然一天内走上两万步，可能会对运动系统造成太大的负担，如果持续这么做，超过了人体自身的修复能力，就可能出现关节、韧带、骨骼不可逆的损伤。千万不能为了抢占他人的“封面”而去“晒步数”。

那么，徒步的运动量多少是比较合适的呢？侯书文认为最重要的还是要看个人情况，感受自己身体的反应。刚接触徒步运动的爱好者，一定不要跟着队伍盲目地走，要循序渐进地走。一般来说，应该保证半个小时的运动量，每天的距离不要超过5公里。侯书文说：“徒步运动要找到适合自己的强度，千万不要逞能，否则容易受伤和发生意外。年龄大了就慢点走，如果心脏或者是关节不舒服，不要骤停，或是立马坐下，应该缓慢地停下来，并呼叫队友帮忙。尽量要有人结伴而行，不要一个人单独走。”

天冷时不要起早锻炼 注意躯干保暖

侯书文认为，徒步走要顺应四季的变化，在天气逐渐变冷的季节，应该格外注意热身。“徒步运动热身要从促进健康角度，让关节、肌肉、内脏的运动状态慢慢调动起来，热身时间应该15至20分钟。徒步运动虽然不是剧烈运动，但是有些队伍刚集合了就开始走，这是不恰当的，对于一些有慢性病的中老年人，寒冷季节容易出现一些运动损伤或意外发生。”侯书文强调，天凉尤其应该注意让身体暖起来，暖了才能灵活起来，避免身体僵硬，减少发生意外的几率。

由于秋冬季寒冷，在室外锻炼时的穿着也是很有讲究的。侯书文介绍：“尽管运动产生热能，但冬天在室外徒步运动要戴帽子、围巾，注意头部、颈部和脚下的保暖，可以选择穿马甲，注意躯干部位尤其是肾脏的保暖。四肢则不宜穿得过多，一方面方便运动，另

一方面过多的出汗加速热量流失，容易造成伤风感冒。”

另外，徒步运动的时间不要太早，也不要太晚。“早上人体由睡眠状态进入到中强度的健身，尤其是有心脑血管疾病和高血压的人群，没有预热，再加上一旦呛着冷空气，容易出现心脏功能跟不上脑供血，出现意外情况。”侯书文介绍，从人体的生理指标看，徒步的时间尽量要等到太阳升起来之后，这样空气质量也好，晚上也不要过晚地运动，运动的时候虽然舒服，但是汗湿的衣服与外界寒气相遇后，湿寒容易进入体内。

冷天在室外运动结束并完成拉伸后，要赶紧进入室内，换上干爽的衣服，还要特别注意补水。侯书文说，秋冬季干燥寒冷，运动之后要尽量喝温水，不要喝凉水，而且不要一停下来马上就喝水，休息十分钟，再慢慢喝水。

鲜资讯

养老规划 勿错过人生“财富积累期”

个人财富发展一般会经历“投入期”、“财富积累期”和“财富消耗期”三个阶段，与少年、中青年和老年的年龄阶段相对应，在“财富积累期”及早开始规划养老、进行财富储备和管理非常重要，勿错过“财富积累期”。在收入曲线高于支出曲线的人生阶段，借助复利的力量，在足够长期的过程中，进行财富积累和增

值，实现养老目标。

及时分析个人养老财富和保障的缺口，科学制定养老目标，管理自身预期，是另一重要原则。长寿风险、自身的财务状况的变化、及健康状况等因素都会带来养老目标的变化，单纯的财富积累无法满足这些动态需求。养老规划涉及一定的专业知识，咨询专业的金融机构，不失为一个好的选择。

老年餐桌老年食堂首次纳入监管范围

9月22日，北京商报记者从民政部网站获悉，近日，民政部、市场监管总局联合印发了《关于强化养老服务领域食品安全管理的意见》（以下简称“《意见》”），就养老服务领域食品安全工作作出部署。

《意见》要求，养老服务机构和为养老服务机构提供餐饮服务食品的生产经营者要全面履行主体责任，并首次将社区老年餐桌、老年食堂等纳入监管范围。要求其应当依法取得食品生产经

营许可，依照法律法规和食品安全标准从事食品经营行为，保证食品安全。

《意见》强调，要大力推进社会共治，充分发挥“明厨亮灶”作用，借助“互联网+明厨亮灶”，检查供餐单位和养老服务机构食堂的食品安全状况，要求养老服务机构在食品安全管理方面以适当方式听取老年人和家属代表的意见。

本栏目稿件据新华社、中国老年网



欢迎扫码进群 参加活动

解读

