

与青年人错峰而“健”

健身房里银发族多起来

专家：最好找到适合的运动项目

白天去健身房看看，感觉还真有点意外，进进出出的银发族相当多，有些健身房的老年健身者已占三分之一，令许多经营者都觉得意外。老年人为何愿意付费健身，在健身中又该注意哪些问题。最近，记者通过实地走访，对相关情况进行了采访。

【变化】

不少老人天天打卡健身房

每天下午3点，在五爱家园边上的一道健身馆内，78岁的顾家德雷打不动，都会来此进行力量训练。顾家德警察出身，挂帅过公安系统大练兵的总教官，早在十七岁时就开始练习举重，练了一个甲子，健身对他来说是一辈子的事，“除夕都要找健身馆的人开门练习”。下举、推举、蹬腿，推船、哑铃等，在健身馆，他会进行全套锻炼。“我年轻时，搞两根竹杆就开始练身体了”，顾家德说，现在健身馆里都是先进器材，更加安全、科学。

在清宁大桥堍的百特健身房内，70岁的祝建清几乎每天都会来锻炼身体。“我原来在外企工作，四年前女儿给我办了张健身卡，就常常来”，老祝表示，他在这里有了圈子，生活很规律，健完身后刚好去接孙辈，各类健身运动让他身体状况不错。而同岁的史友喜也喜欢健身增肌，他从一开始的游泳，到后来的压胸、练肩，什么都会尝试一下。“原来有三高，现在没了”，老史早年是泥人厂的，很喜欢游泳，现在喜欢的东西更广了，他换过几个健身房，平时也会买些书籍来看。除了锻炼外，他还经常配套吃牛肉，“可以增肌，人的精神状态也好多了”。

除了男性，在健身房内还有一些女性老人也会进行力量训练。退休20年的杨剑萍是和老公一起到健身房锻炼的，骑自行车、打乒乓球，楼上的邻居一起结伴而来。“健身两小时，洗个澡回去轻轻松松”，杨剑萍表示，早年她在户外打拳，但有天气等诸多制约，感觉健身房氛围更好，如今她还上瑜伽等课程，生活很充实。

【效果】

练出精气神，身体更健康

“身体成一条线，和凳子平行，背发力，大臂呈20度”，在健身房内，有教练给长相帅气的高军做示范。当过兵的高军表示，自己转业到企业工作，年轻时也很拼，透支的健康太多了。三高占了两样，现在经过半年时间的锻炼，治高血压的药，他已减了三分之二。他还很在意健身带来的体形美，觉得有了肌肉，整个人背腹部都有线条感，好看多了。

而对顾家德来说，退休后的健身更多从健康长寿这个角度出发。他这两年经常看各类健康养生杂志，发现很多专家都在提老年人要增强肌肉力量，坚定了他锻炼的信心。如今的他，还能卧举110公斤。“年纪大的人，最怕摔跤，其



【纠结】

健身房利用率提高与风险并存

“中老年人对健康更重视，意志力更强”，在一家健身房做私教的胡伟表示，尤其是退休的老人，时间更加充裕。而百特健身的负责人吴海东表示，他们那里60岁以上的会员占了三分之一，有四五百人，比开业时翻了三四倍。“很多老年人的观念也在慢慢变，以前有些老人爱花几万元买保健品，现在有人觉得花费千元锻炼身体更靠谱。”

与年轻人相比，老年人的加入提高了健身房的利用率。中老年人，尤其是退休族喜欢白天去健身房，和上班的年轻人错峰而行。吴海东表示，每天约有80名左右的老年人到健身房，下午是老年人前来的高峰段。祝建清喜欢选择下午1点至3点的时间段，这也是健身房中老年人较多的时刻。这个点健身结束后，老人正好回家给小辈备晚餐，

中重要的原因是没有肌肉支撑和保护，摔倒后就骨折了”，顾家德表示，他现在肌肉都很发达，许多中年人能做的气力活，他都不在话下。小区电梯停电，他轻轻松松将一桶近20公斤的矿泉水拎到11楼。“有一次开电动车不小心摔出去五六米，人一点事都没有”，顾家德说，足够的肌肉保护了骨骼。每次体检，医生也发现他的肌肉比例高，骨密度和40岁的中年人差不多，为此特别自豪。

史友喜退休工资谈不上高，但他表示，健身房合到每个月不过100元。高质量的晚年生活，少进医院，还能给子女们服务，于国于家都有利，这样的投资价值值得。

【支招】

要有运动指导，找到适合的运动

52岁的俞海松是无锡市健美(操)协会的常务副会长。2020年5月初的一天，他突然感觉自己左手不能动，头也在发晕。及时送到医院后，发现是脑溢血，脑部出血已有48.5毫升，已处于开颅手术临界点。好在出血点控制了，经过康复和疗养，状态好了不少。“我有高血压，但没啥症状，一直没吃药”，俞海松表示，自己有点“轻敌”了。做过短期的针灸等各种理疗后，他的左手仍使不出力，拿瓶矿泉水，过两分钟就会掉。医生叮嘱他，走路要小心，最好要有人扶着，举重、哑铃这种碰都不要碰。

俞海松内心不能接受这个想法，再加上胃口不好，晚上睡不着觉，精神很低落。习惯于锻炼的他，又偷偷回到了健身房，从轻量的杠铃等开始锻炼。结果一周下来，胃口变好了，觉也睡得很香，这下坚定了他锻炼的信心。如今他的状态基本恢复，很多人都觉得是个奇迹。

无锡市人民医院接诊过他的医生徐进宇表示，他遇到的病人中，康复这么好的很少见。从理论上说，许多健身运动会引起血压波动，有些人应该避免。“他经常健身，知道该怎么做”，属于合理康复的典范。但徐进宇并不建议所有的病人都用这类高强度的肌肉运动来康复。他认为，老年人更适合羽毛球、乒乓球这样的挥拍运动，或是广场舞这样的有氧运动。

“科学锻炼，循序渐进很重要”，无锡市康复医院康复治疗部主任杜元才表示，所谓的练肌肉，不是指光练某一部分，更需要练习整体的力量。没怎么做过力量训练的人，不推荐盲目进行器械健身。他就接诊过一些进行高强度运动把肌肉拉伤的情况，“运动前后都要进行热身或拉伸运动”。杜元才表示，中老年人练习瑜伽等运动都不错，从防止拉伤的角度看，没必要一定要动作做得很到位。游泳这类身体负荷小的运动也很推荐。“有些医院里有健身指导，可以到康复门诊和运动门诊去进行一个评估，让医生帮着测力量状况，找到适合的运动。”

(晚报记者 黄孝萍/文、摄)