

2. 糖尿病患者

老年糖尿病患者的治疗目标是控制血糖和减少或控制血管疾病危险因素，规律运动对糖尿病患者的代谢可产生良好作用。有氧运动和抗阻训练均能迅速并逐步改善胰岛素活性，使全身胰岛素活性快速提高，增强血糖控制和促进肌肉脂肪氧化和储存，并持续24~72小时。适合老年糖尿病患者的“运动处方”如下：

① 有氧运动处方

运动方式：快走、慢跑、游泳、骑自行车、做健身操等。

运动强度：以中等强度的有氧运动为主，如快走。对于刚开始锻炼的糖尿病患者或锻炼能力较差的糖尿病患者，可以从较低的运动强度开始，如30%储备心率，随着锻炼时间的延长可以逐渐增加运动强度。

运动时间：每天应达到20~60分钟或每周累计150分钟的中等强度运动。

运动频率：最好每天进行，在每天午餐后和晚餐后1小时开始低至中等强度的有氧运动。

② 抗阻运动处方

运动方式：以肩、胸、背、大腿等大肌群为主的抗阻训练。

运动强度：可采用小负荷（最大负荷的40%~60%），每组重复次数从10~15次逐渐增加至15~20次。

运动时间：每个肌群选择4个训练动作，每个动作重复4组。

运动频率：每周至少2次。

糖尿病患者运动时要防止低血糖的发生，运动前应根据血糖水平和运动强度，调整碳水化合物的摄入量或胰岛素的注射量。

3. 血脂异常患者

血脂的主要成分是血浆中的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白，当其中一项或几项水平异常时，称为血脂异常，其易引起动脉粥样硬化。运动可增加机体能量消耗，提高肌肉脂蛋白酶活性，加速脂肪分解，使脂肪氧化能力提高10倍。血脂异常的老年

患者的“运动处方”如下：

运动方式：以有氧运动为主，包括健步走、慢跑、骑自行车、游泳等。抗阻运动则用弹力带和哑铃进行训练。

运动强度：有氧运动以40%~50%储备心率的有氧运动开始，适应后逐渐增加至50%~70%储备心率，每组抗阻动作的重复次数为8~12次。

运动时间：有氧运动每天应达到40~60分钟，或每天2次，每次20~30分钟；抗阻运动要求每一肌群训练2~4组，间隔2~3分钟。

运动频率：有氧运动需每周至少锻炼5次；抗阻运动应每周2~3天，同一肌群训练至少间隔48小时。

服用降脂药物的患者要注意有导致肌肉损伤的可能，如他丁类药物可引起肌痛、肌炎、横纹肌溶解等。运动的同时，应该注意控制饮食，减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。



老年人运动时应多以有氧运动为主，以增强肌肉力量、强健骨骼为主要目标，运动强度要控制在中低强度以内。长时间未进行体力活动的老年人应循序渐进，从低强度开始慢慢增加；一直保持体育锻炼的老年人，可依据个体情况适当加大运动强度和运动时间。

◆ 中年人的“运动处方”

对于中年人来说，生活压力正是顶峰时期，不少人因工作繁忙、休息不够等原因导致