

健康状况每况愈下，其中肥胖是中年人的一个共同烦恼。肥胖对机体的危害主要是并发症多、死亡率高、寿命缩短。相关资料显示，40~45岁以后，体重每增加0.5公斤，死亡率增加1%；肥胖者的平均寿命较正常者减少10~12年。适合肥胖中年人的“运动处方”如下：

**运动方式：**以有氧运动为主，慢速长跑是消耗热量最多、减脂效果最明显的项目。而体重较大者可选择无负重运动，如上肢、下肢坐式功率自行车，游泳等。

**运动强度：**对于无运动习惯的肥胖人群，初始运动强度可维持在40%~60%储备心率，可逐渐延长时间，增加运动频率，最后达到较大运动强度60%~80%储备心率。

**运动时间：**可从20~30分钟开始，身体耐受能力差的可将其分为2~3段进行（每段10~15分钟）。以后每隔1~2周延长5~10分钟，直到每天运动时间达到60~90分钟、每周达到250~300分钟的中等强度。如果采取每次至少10分钟的间歇运动，逐渐累积到60分钟也能获得持续运动的效果。

**运动频率：**最好每天都坚持锻炼。为避免运动后第二天出现过度疲劳、肌肉酸痛而停止运动，可降低运动强度和运动持续时间来维持每天的运动频率。

## ◆ 青年人的“运动处方”

如今，青年人由于长时间坐办公室或长期缺乏锻炼，从而导致体能下降，时常感到力不从心，这时的“运动处方”应以恢复体能锻炼为主，增加肌肉力量和肌肉耐力为辅。恢复体能、提高心肺功能主要以有氧运动为主，而增加肌肉力量和肌肉耐力应以抗阻训练为主。

### 1. 有氧运动处方

**运动方式：**慢跑、快跑、做健身操、骑动感单车、游泳、打网球、踢足球等。

**运动强度：**中等强度（40%~60%储备心率）到较大强度（60%~90%储备心率）的有氧运动。

**运动时间：**每天至少累计进行30分钟（每周不少于150分钟）的中等强度运动，也可每天至少进行20分钟（每周不少于75分钟）的较大强度运动，或中等和较大强度相结合的运动。在运动开始的4~6周内，每1~2周将运动时间延长5~10分钟。

**运动频率：**每周进行5天中等强度的有氧运动或每周至少进行3天较大强度的有氧运动，也可每周进行3~5天中等和较大强度相结合的运动。

### 2. 抗阻运动处方

**运动方式：**抗阻练习器材包括自有负重（哑铃、弹力带等）和外加负重片或气压阻力调节的健身器械等。

**运动量：**主要包括组数、强度、重复次数、组间间隔和动作速率，抗阻运动以肩、胸、背、腰、下肢、腹部等大肌群为主，每个肌群选择4个动作，每个动作进行4组锻炼。练习中每组动作的重复次数为8~15次，组间休息2~3分钟。

**运动频率：**每周对全身主要大肌群训练2~3天，并且同一肌群的练习时间至少间隔48小时。

## ◆ 儿童和青少年的“运动处方”

儿童和青少年（定义为6~17岁）应比成年人的体力活动多，但目前只有6~7岁儿童达到了专家推荐的体力活动量，大多数超过10岁的青少年不能达到体力活动指南的推荐活动量。儿童和青少年处于快速发育阶段，科学合理的运动可促进生长发育，让青少年儿童更健康。适合儿童和青少年的“运动处方”如下：

**运动方式：**有趣、与发育相适应的有氧运动，如跑步、健步走、游泳、骑自行车、踢足球、打篮球和网球等。

**运动强度：**大部分应是中等到较大强度的有氧运动，并且包括每周至少3天的较大强度运动。

**运动时间：**每天60分钟以上。

**运动频率：**至少每周3天以上。🏠