

最近间歇性健走 (interval walking training) 盛行。本报《活得好》请国立大学医院骨科外科部门运动与肩肘外科驻院专科医生朱珍慧解析这种运动是否适合老年人。

间歇性健走适合老年人



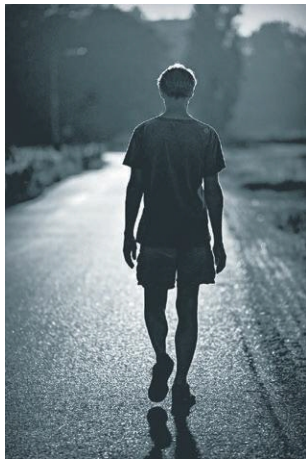
► 间歇性健走是一种有氧运动。
(Pixabay)

◀ 朱珍慧医生。

朱珍慧医生说，间歇性健走是日本开发的一种有氧运动，被证实可为老年人带来身心益处，包括改善活动能力、认知能力、情绪和心脏健康。

间歇性健走包含快走和慢走的交替，各三分钟，不少于五轮。

朱医生说，目前没有对间歇性健走的安全性进行的研究，但2020年在日内瓦进行的一项关于老年住院患者进行高强度间歇训练 (HIIT) 安全性的研究报告显示，高强度间歇训练对老年人一般是安



全可行的。比起高强度间歇训练，间歇性健走还包含了慢走，运动强度相对较低，因而可以假设它对于多数人，包括体能水平较低的老年人，是可进行的。

要提醒的是，与所有类型的运动一样，如果间歇性健走时出现胸痛、呼吸急促或头晕等症状，应立即停止。若症状持续，应尽快就医。