

科学健身的“密钥”

● 丁思月

党的二十大报告强调,要“把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策”。科学健身指导是促进人民身心健康、推动全民健身事业高质量发展的重要一环,加强科学健身指导服务能够让群众共享体育事业发展成果、有效提升生活质量和幸福指数。

近年来,人们健身热情高涨、健身方式日益丰富,群众对科学健身指导的需求也随之增加。今年6月,最新修订完善的《中华人民共和国体育法》提出“开展科学健身指导工作”。那么,怎样才能“科学健身”呢?

锻炼有哪些好处?

众所周知,运动可以减肥塑形,对外形有很多益处,那么运动对健康有哪些好处呢?

第一、运动可以改善心血管和呼吸功能,增加最大摄氧量,提高肺活量,简而言之,运动可以使心肺耐力提高。发表于《欧洲心脏杂志》上的一项研究,针对2070例平均年龄54岁的人,进行了为期8年的周期性运动与健康状态之间的关联研究。结果显示,中等强度的身体活动,比如快走或骑自行车,最适合增强心肺功能。

第二、运动可以降低安静时的收缩压和舒张压,减少运动中血压升高的幅度,减少运动中的血压波动。运动的降压效果持续时间比较长,可以持续22个小时。运动当中血压是升高的,越是不运动的人运动中血压升高幅度越大,波动幅度也越大,这种情况对血管的冲击较大。常年运动的人,可以减少运动中血压升高的幅度和血压波动,这是一个潜在的好处。

第三、运动可以延缓动脉粥样硬化的进程。运动能有效降低静坐少动、高血压、血脂异常、高血糖、肥胖等五个动脉粥样硬化的危险因素。

第四、运动可以延缓或阻止糖尿病的发生。运动可以减少身体脂肪,增加肌肉质量,增加胰岛素敏感性,延缓或阻止糖尿病发生。糖尿病前期的人群,如果不加干预,几年后可能会发展为糖尿病,而运动可以阻止

或延缓糖尿病前期人群发展为糖尿病。一项发表在《糖尿病护理》的研究显示,下午或晚上运动更能降低糖化血红蛋白,因此运动的时间可以选择在下午或者晚上。

第五、运动有明显降血脂的作用,可以改善血脂代谢。对血脂的改善要长期坚持,比如有氧运动每周3次,每次30分钟以上,坚持3个月,血脂会有明显改善。

不同年龄段的人适合的运动

3~7岁

3至5岁为幼儿期,身体协调性较之婴儿期有所增加,更适合户外运动,比如骑带有辅助轮的平衡车、接抛球;5至7岁儿童期属于缓慢发育阶段,尤其是心血管发育比运动系统的发育迟缓,尽量选择体力消耗不剧烈的运动,如游泳等,可为孩子打下良好的体质基础。运动除了有助于“长个儿”,对骨的贡献还表现为促进骨量的增长。也就是说,运动能让孩子的骨骼更强壮。

8~25岁

这个年龄段,球类运动能提升反应速度、心肺耐力,有助于肌肉和骨骼发育。其中,10岁左右的孩子可多练习乒乓球、羽毛球等小球运动,锻炼身体灵活性;年龄稍长一些后,可多参与篮球、排球等竞技性运动。在时间上,每天60分钟中高强度户外活动,每周3天肌肉力量和强健骨骼练习,每次静态行为持续不超过1个小时,每天视屏时间少于2小时。

26~45岁

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中,对于常年久坐的成年人,提出了一条非常重要的运动建议:用任何强度的运动代替久坐,都有好处。为避免久坐,这个年龄段的人群可以选择爬山和慢跑,不仅能改善心肺功能,加速新陈代谢,还能缓解压力。但是,肥胖者和关节不好的人不建议经常爬山。

46~65岁

该年龄段的人体力和肌肉量开始下降,运动应以安全简便、能稳定肌肉



图片来源:摄图网

群为主,因此更适合健步走、力量锻炼。健步走能改善血液循环,降低体脂率;静蹲、举哑铃等力量锻炼能增强肌肉力量。

65岁以上

此年龄段处于身体衰退期,肌肉加速退化,走路容易跌倒,建议多做稳定性练习,如仰卧举腿、弓步等。此运动应由较小强度开始,循序渐进。随着年龄的增长,有规律的运动锻炼可以防止认知能力下降,但对于睡眠不足的人来说,这种保护作用可能会减弱。

锻炼应注意哪些问题?

据统计,我国经常参加体育锻炼的人数目前已超过4亿,公众主动健身的意识不断增强。但不少人缺乏科学运动知识,因为运动不当反而造成了损伤。北京积水潭医院运动医学科主任医师王雪松提醒公众,要根据自己的身体状况,适量运动,预防损伤。“对于挥拍运动或者上肢运动,过量以后往往会造成局部的肌腱炎症,最常见的就是网球肘。此外,长跑等耐力项目容易造成肌肉酸痛,运动过量的情况下,可能会产生肌红蛋白尿或者影响肾功能。”

王雪松提醒,老年人、心脑血管疾病患者等特殊人群,要根据自身情况选择适宜的运动项目,控制好运动量,运动之前要热身。“我们一定要了解自己的疾病和身体状况,比如患糖尿病、心脑血管疾病的病人,建议他们到医院,让专业的医生给出一些运动建议。类似马拉松的运动对人心脑血管的挑

战较大。因此,健康人群也要控制好运动量,尤其是要控制好大量运动之后心率的增加,这样运动才会更安全。”王雪松说。

在日常运动损伤中,最常见的是关节扭伤。王雪松表示,“如果肿胀很严重,首先要制动,伤者可以简单地用夹板固定伤处,再用冰块做冰敷处理。如果肿胀持续时间很长,超过了24小时,无法恢复正常,要及时到医院就诊。”

那么,如何避免因运动不当而导致的心脑血管意外和运动损伤?北京大学第三医院健康管理中心主任王鹏表示,可以通过运动能力测评为运动健身系上“安全带”。

王鹏介绍,运动能力测评主要是监测人体在运动中呼吸、心血管、肌肉和骨骼系统的整体状态,不仅能查出隐藏的疾病,还有助于用最科学的方法锻炼身体。

“我们首先要了解运动者身体的基本情况,排除高血压、心脏病等风险疾病,确定运动者不会出现急性问题。从姿态开始评估——运动者的肩膀是不是一样高、骨盆是不是倾斜、有没有身体旋转的活动?这和人体的力线、发力习惯、身体活动的姿态等都有关系。”

其次,医生要了解运动者的基本素质,如关节活动度、上肢力量、下肢力量、柔韧性、反应敏捷性等。最后,医生要对运动者的心肺能力进行评估,“实际上心肺耐力大概占人体耐力的50%,因此,除了运动者的肌肉骨骼,最关键的是他们的心肺能不能摄入那么多的氧气支持他们完成想要的活动。”