

## 科学健身

跑步锻炼  
你可以这样跑

今年3月以来,全国各地掀起了一股马拉松赛事热,越来越多的人已经或即将加入跑步大军中。跑步锻炼讲究科学、有效、持久,那么普通人群到底该怎么跑呢?

我们跑步的目的是增强自身体质,防未病或者改善慢性病,绝不是竞技比赛,不是为了获得优异的成绩。为此,我们的目标定位切勿过高。

1.跑多少?WHO(世界卫生组织)推荐的一般人群最低运动量为“每周150分钟中等强度有氧运动”。大家可以根据自己的生活习惯安排自己的计划,比如每周跑5天、每天跑30分钟,或者每周跑3天、每天50分钟。需要提醒的是,我们不要每天都跑,应安排2~3天休息,让疲劳或损伤的身体得到充分的恢复,这么做有利于长久坚持。

跑步小白和体质较差的人,可以分成2~3段完成30分钟跑步,每段不少于10分钟。

2.跑多快?大家最纠结的恐怕就是速度,跑得慢是不是没有锻炼效果?《美国身体活动指南》指出,当跑步配速达到7分~9分20秒即为大强度运动,当配速在7分钟以内即为极强运动。所以,速度不重要,只要你迈开双腿跑起来,哪怕只比快走稍微快一点,锻炼就有效。

速度没有标准答案,因人而异。当我们跑步时有了出汗、气喘(能和跑友简单地说话交流,但不能唱歌)、心跳明显加快这3个特征就达到很好的锻炼效果,这时候训练有素的人配速可能在5分钟以内,跑步小白则可能在6分多钟。假如你的呼吸非常平稳,那可以试着加快速度,而如果气喘吁吁、心跳过快则应该减慢速度。

3.注意啥?一是小步幅、快步频,即控制好步幅,不要跨大步子,步频则要快一点,一分钟应达到180步;二是保持正确姿势,要求腰背挺直、放松身心、重心平稳;三是倾听身体发出的声音,一旦有了胸痛、头晕、呕吐等异常表现立即停止跑步、就近休息,或及时就医;四是一定要让跑步成为自己日常生活的一部分,长期坚持,好处多多。

南通市体育科学研究所

汤剑文



## 一边运动健身 一边学习考证 她从亚健康一族 变身“撸铁女神”



健身中的苑一。

### 健身达人

“我身高1米68,体重108斤,腰围不到一尺九(63厘米),体脂率常年保持在18%左右。”46岁的苑一高挑挺拔、皮肤光滑紧致、小腹平坦、身材玲珑有致,整个人看上去容光焕发,比实际年龄至少年轻十岁。很难想象她曾是体重140多斤的亚健康一族,甚至连矿泉水瓶盖都拧不开。

结缘健身,源自苑一的“中年危机”。“年过四十,整个人身材走形、容貌焦虑、喜欢抱怨、情绪低落,这种不良情绪也影响到了家人。”苑一下定决心做一次彻底的改变。由于从小体弱多病,不爱运动,苑一第一次走进健身房时,感到明显的不适应。“在跑步机上跑5分钟,整个人就累得气喘吁吁。”苑一回忆,为了给自己加油打气,她专门约上几个好闺蜜一同加入健身行列。然而,几个月后,闺蜜们一个个陆续退出,只有她咬牙坚持下来。付出终有回报。在健身教练的科学指导下,原本是“运动小白”的苑一逐渐悟到运动的窍门,慢慢懂得享受运动带来的快乐。

为了快速掌握运动要领,苑一专门准备了一本笔记本,记录每次健身的感悟和相关动作要点,同时开始自学营养学、运动医学、运动心理学等相关知识,再将这些知识活学活用到运动之中。

自2017年以来,她陆续通过了营养师、健康管理师、社会体育指导员等相关证书的考试。经过三年循序渐进、持之以恒的健身,不惑之年的苑一终于拥有一身漂亮的肌肉线条,与从前那个肥胖、松垮的自己彻底告别。她坦言,在这一过程中,不但身体变得越来越健康,情绪也变得越来越稳定。臀推110公斤、高位下拉70公斤、一次性完成20个俯卧撑、40秒完成40个自重深蹲、一次平板支撑3分钟……这些原先想都不敢想的数字,如今的苑一却能轻松实现,身体的耐受力变得越来越强。

2021年、2022年,苑一又一鼓作气通过了国家健身教练职业能力考试、健身私人教练认证考试、垫上普拉提认证考试等。与此同时,她通过抖音、小红书等自媒体平台,分享一路走来的健身历程,鼓励更多人动起来。目前,苑一的个人抖音号“铱桐”已拥有1.4万粉丝、获赞10.8万。

随着越来越多的女性粉丝向她请教减肥与健身秘诀,苑一产生了一个大胆的想法:改行专门从事健身行业。从今年起,她已成为市区一家健身会所的私人教练和合伙人,平均每天上6堂健身课,从早到晚待在健身房里撸铁、指导学员,让她的生活充实而忙碌。在她的影响下,两个女儿也爱上了运动减肥,全家人一起甩战绳、游泳,成为家庭生活的欢乐篇章。 本报记者冯启榕

## 五一出门学会“花式走路”

五一假期即将到来,无论是出门旅游,还是在家休闲放松,总离不开走路这项基本运动。能在走路时有意加一些锻炼,在欣赏美景的同时可以让身体收获更多健康。近日,专业人士为大家推荐了几种不同的“花式走路”法。

快慢交替。走路时尝试“间歇走”,即走路时加入3至5次各2分钟的快步走,运动强度以呼吸时无法与他人对话为宜。每次快走后,要持续1至2分钟的缓步走,如此交替循环。这种缓急交替的走路方法还能缓解背痛,避免高冲击力的运动所造成的伤害。

横着走。研究表明,横着走与高冲击力的运动一样,都能增加骨密度。专家建议,走路3至5分钟之后,再花30秒用脚后跟(或前脚掌)横着走。

连续跳跃20下。一项研究发现,25至50岁的女性如果连续跳跃20下,每天2次,4个月后髋部骨密度就会明显增加。建议走路时在手机上设置定时器,每散步5至10分钟,就跳30秒、休息30秒,然后继续散步,再跳跃,如此反复。跳跃前,双脚并拢,双膝弯曲,双臂向后摆动,利用爆发力向上跳起。

边拍边走。走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。 据《中国体育报》

## 运动医疗

## 缓解慢性腰痛 锻炼方法有讲究

春季气温忽高忽低,这些因素都可能会导致腰部肌肉受凉,引发腰痛。当出现腰痛症状后,到底是该休息还是该锻炼呢?近日,南通市第一人民医院脊柱外科主任、副主任医师徐冠华提醒,并非所有的腰痛都需卧床休息,具体需根据实际情况,因人而异。

腰痛是骨科、运动医学和康复医学中常见的疾患。人们在工作、学习、生活、劳动中对腰椎的过度使用、错误使用或废弃使用,都使得下腰痛的发病率逐年增高。“腰痛绝大部分属于非特异性腰痛,也就是没有特定原因的腰痛,占到所有腰痛的85%。”徐冠华介绍。

绝大多数人都会觉得腰痛需要静养。对此,徐冠华解释,一般情况下,充分的休息可以缓解腰部肌肉、韧带等组织的水肿,加速修复,特别是由外伤引起的急性腰肌扭伤等情况,卧床休息是极有益的。如果卧床无法缓解或严重到影响正常生活了,请立即前往正规医院的脊柱外科进行诊疗。如果是长期反复发作的轻到中度腰痛,长时间卧床反而会导致背部肌肉萎缩。适当的运动能使腰背部的肌肉力量得到增强,增加脊柱稳定性,有效减缓腰椎退变速度,对已经发生的腰痛产生一定程度的缓解,减少腰痛的发生。

徐冠华建议,慢性腰痛患者首选的户外运动方式是游泳。因为游泳时躯体是水平的,此时腰部的负荷最小,这样既可以锻炼到背部肌肉,又不易引起腰部劳损,但要尽量避免使用容易造成腰背部肌肉拉伤的蝶泳姿势。规律的步行和慢跑能够有效缓解慢性下腰痛,甚至对急性下腰痛也有一定作用。当然,前提是选择柔软而有弹性的跑鞋和鞋垫,以减少运动时地面反作用力对腰部的冲击。至于国内比较常见的“倒走”锻炼,尚无研究证明对下腰痛有作用。

研究表明,瑜伽能够明显改善慢性下腰痛症状,并增加背部肌肉力量、关节柔韧度和平衡性。徐冠华表示,瑜伽课的氛围常常能够让下腰痛患者增加归属感,得到情感上的支持,这对于慢性病而言都是非常有益的。此外,规律的太极锻炼也能在一定程度上增加脊柱稳定性,从而减轻慢性下腰痛症状,减少其发生率。

市一院脊柱外科特别提醒:腰痛患者在进行锻炼时,一定要掌握正确的方法、幅度、规律,并做好充分的准备活动。另外,不建议腰痛患者进行对抗性较强的球类运动,如篮球、羽毛球、网球等。本报通讯员季春燕 本报记者冯启榕