

健康快车

走出冬季锻炼误区之
突击锻炼不可取

随着寒冬降临,对于人们来说,饮食、运动都会有一定的调整,虽说适当体育运动可以强身健体,但是进行突击锻炼弥补平日健身不足的做法实不可取。尤其在寒冷的冬季,很多人临时起意加强锻炼后身体反而感到不适,甚至诱发心脑血管疾病。

记者在几家医院了解到,因运动不当而导致身体不适,甚至因此诱发心脏病等其他疾病的病例不在少数。

北京体育职业学院教授刘仁辉对此表示,“冬练三九”是人们长期锻炼总结出来的宝贵经验。但由于冬季天气寒冷干燥,如果不讲究锻炼方法,容易发生冻伤、感冒、肌肉拉伤、关节扭伤等疾病,特别是老年人,体温调节功能下降,末梢循环差,抗寒免疫能力远不如年轻人,若贸然增强运动强度,受冷空气侵袭,会使血液循环受阻,抵抗力降低,导致一系列疾病。因此,临时起意或者突击式的锻炼方式比不运动更差。

刘仁辉指出,对于那些不能长期坚持运动的人来说,冬季气温较低,运动对体能消耗较大,临时参加锻炼更会加重关节的磨损和组织功能的损伤。临时进行锻炼的做法或集中突击大运动量的健身方式都不可取。许多人平时基本不运动,身体已经适应了这种状态,突然进行锻炼,就会打破已经形成的生理和机体平衡,影响身体健康。

刘仁辉建议,正值冬天,因为人体温度与体外温度相差较大,需要人体有一个适应期才能够达到较好的体育锻炼效果,也就是需要体育锻炼的同时做好热身工作,才能降低身体损伤的发生。“冬季健身是个循序渐进的过程,更是一种生活方式的调整。面对寒冷的气温,健身的过程要让身体慢慢适应运动的节奏,逐渐增加运动强度,原来没有运动基础的人如果现在开始运动,最好采用较低水平的有氧运动,这样,锻炼才能真正获得提高体能、增进健康的效果。” 据《中国体育报》



CFP供图

200多斤的胖小伙减重50斤

“运动让我重获新生”

健身达人

“运动于我而言有着特殊的意义,它让我积极面对生活,让我更加自信,甚至有一种重获新生的感觉。”作为一名医务工作者,顾磊通过运动,从200来斤的胖子瘦成了现在的标准体型。

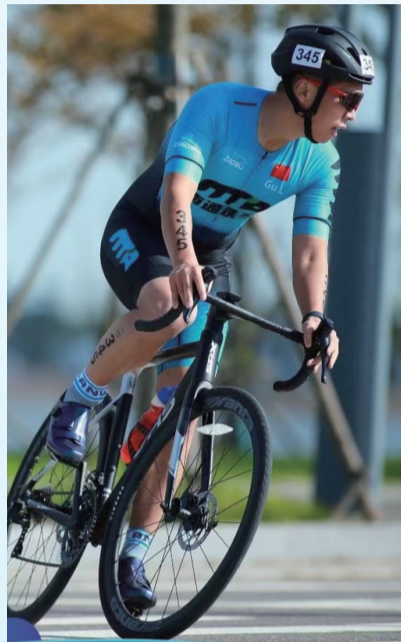
回忆起从前,顾磊表示,自己跟不少年轻人一样,天天躺在床上打手游、刷视频。

一次献血经历,让顾磊意识到再继续这样的生活方式,自己的身体迟早会出现各种问题。“当时我还在上学,学校组织我们去献血,结果一查说我的血脂高,不适合献血。”因为这次经历,顾磊下定决心改变身体现状,于是,他开启了自己的运动之路。

万事开头难。顾磊用了足足4个月的时间,通过跑步和力量训练,体重从200多斤减到160多斤,然后坚持体重管理,如今的体重稳定在150斤左右。“瘦下来的感受很好,感觉就像重获新生了一般。”顾磊笑着说。在跑步了一段时间后,顾磊开始参加各种业余体育赛事,这让他对运动上了瘾。后来,他又喜欢上了游泳,技术也越来越娴熟。

“2023年在朋友的引导下,我开始参加铁人三项运动,这让我有了新的感悟。”顾磊透露。2023年5月21日,泰州铁人三项赛举行,这是顾磊第一次报名参加该项目,也正是这次参赛,顾磊深深地爱上了这项运动,运动热情一发不可收。

“2023年,我连续参加了3次铁人三项比赛,成绩不断地进步,这让我很



顾磊骑行比赛中。

有成就感。同时,通过铁人三项运动我结识了很多朋友,有比赛我们一起参加,有时间我们一起训练、交流,他们成了我坚持下去的动力,我从他们那儿学到了很多。”铁人三项运动不但让顾磊信心满满,更是让他结识了一帮志同道合的朋友。通过和大家沟通交流跑步训练计划、游泳的姿势、骑行的要点,顾磊的运动经验越来越丰富,也越来越专业。慢慢地,他带动了一帮身边的朋友加入运动的行列。

“2023年转眼就要过去了,希望在新的一年里,我能有更好的突破,认识更多爱运动的朋友。坚持运动是一种幸福,我会延续这份热爱。”顾磊如是说。

本报记者李波

健步走数量和速度哪个更重要?

科学健身 ABC

健步走是最简单方便,也是最普及的体育锻炼方式之一,适合体质较弱者以及中老年人。一直以来有个争议,健步走要达到最佳效果,是步数多一些还是速度快一点好呢?

先说说老年人。2019年《美国医学会杂志》上的一篇论文显示,老年人在每天步行达到4400步时,死亡率出现了显著下降,每天步行7500步对于长寿是最有利的,而行走速度的快慢与死亡率高低无关。这个研究说明,老年人每天的步数不要过少,如果少于4400步,则锻炼效果大打折扣;再者,步数也不要过多,“日行一万步”对老年人没有意义,因为超过了7500步对于长寿没有附加的益处;最后,老年人的重点在于步数而非速度,行走速度过快反而容易引发摔倒、骨折等意外。

再说中青年。同样是《美国医学会杂志》,其2023年刊登了一篇论文,该研究以20岁以上的中青年为研

究对象,发现每周健步走4天、每天达到8000步,就能获得最大的健康收益。这说明,过去在社会上流行的“日行一万步”应该更改为“日行八千步”,因为走得过多,健康收益不再增加;走得过少则死亡风险增加,而且中老年人本来平时工作就比较忙,不可能也不需要每天都健步走,一周安排4天就可以了。

最后说说步行速度。中青年通过健步走来锻炼身体,除了步数外,速度也是重要因素。我们日常的比如丢个垃圾、走到食堂、晒衣服之类的活动中产生的步数,都是闲庭散步式的,实际上属于“无效步数”,因为其运动强度不达标,几乎没有锻炼效果。最简单的主观判断方法是,当健步走时,速度要比平时走路快一些,当身体微微出汗、心跳明显加快甚至有一点气喘,说明运动强度正合适。

总的来说,健步走因人而异,更贵在坚持,只有持之以恒,才能取得良好的锻炼效果。

南通市体育科学研究所汤剑文

锻炼有方

弹跳、伸展运动
有助于孩子长高

很多人认为春季是孩子长高的“黄金期”,从而忽视冬季身体活动。事实上,无论什么季节,运动锻炼对小朋友的生长发育都具有非常重要的影响。

北京协和医院内分泌科主任医师潘慧说:“尽管青少年长高受遗传、饮食等多种因素影响,但运动锻炼对儿童心肺发育、骨骼成熟、促进生长激素分泌、改善睡眠质量和肥胖等都有积极作用,因此,儿童青少年一定要坚持身体锻炼,每周至少要运动4至5天,每次运动40至50分钟为最佳选择。”

潘慧强调,儿童青少年一定要坚持全面锻炼。

“小朋友们的骨骼系统比较脆弱,如果长期局限于一种运动项目,忽视对称性运动,易导致骨骼发育不平衡。全面锻炼,多做伸展、弹跳运动,适当开展一些力量型练习,可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态,从而使全身匀称地生长发育。”

目前认为有助于身高增长的运动包括弹跳运动,如跳绳、跑步等;伸展运动,如单杠、仰卧起坐、体操等;全身性运动,如篮球、排球、羽毛球和游泳等。

青少年应当根据年龄、兴趣等来选择运动项目,在安全的前提下进行多种组合的体育锻炼。

不同年龄段的运动也应有所不同侧重。

1至3岁的幼儿要选择能够帮助提高孩子运动协调能力的活动,为了让孩子们坚持运动锻炼,简单的爬行、攀登、跑、跳结合一些有趣的游戏是很好的运动形式;

3至7岁的少儿更适宜进行室外活动,接受日光浴、空气浴、做操、跑步、打球等;

对于7岁以上的孩子,适宜选择以弹跳为主的运动,特别是摸高、跳绳和引体向上等,同时游泳、健身操、球类运动、双杠等也是不错的选择。

潘慧还特别强调了家长的作用。

“家长要积极参与到孩子的运动锻炼中,除了有利于培养孩子与家长的密切关系和情感外,更重要的是让他们能够持之以恒地参加运动,养成良好的生活习惯。同时,家长也要加强学习,采取一些积极的措施,在孩子进行体育运动的同时提供充足合理的营养支持,注意孩子的运动保护,避免他们运动损伤。”

据《中国体育报》