

## 科学健身 ABC

## 三伏天如何锻炼

今年长达40天的三伏天已经开始了。俗话说“冬练三九、夏练三伏”，这个谚语描述的是勤奋努力的人在一年中最冷最热的时候仍然在锻炼，古人认为抓好这两个时间锻炼，能使身体更好地获得“顺四时、适寒暑”的能力。

三伏天是一年中最为炎热的时节，这段时间气温高、气压低、湿度大、风速小。有些人追求在夏季运动出一身大汗，这听起来畅快淋漓，但对健康无益。在三伏天这样的高温环境下想要锻炼身体，运动的方式和强度需要适当调整，可选择一些不太激烈的项目，在早晚比较凉爽的时间段进行，避免过度消耗体力和水分，导致中暑等其他健康问题。可以选择下面几种运动：

**游泳** 炎炎夏日，游泳可以说是非常舒适的运动之一。游泳好处多多，可以让身体的肌肉得到锻炼，还能改善心血管功能、锻炼呼吸肌增加肺活量等。游泳不容易损伤肌肉和关节，对脊柱关节病、肥胖等都有益处，大家在游泳时记得选择安全的游泳场馆。

**步行** 健步走的速度介于跑步和散步之间，尤其适合中老年人。健步走运动量适中，技术要求低且步行不受场地限制，对增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用。三伏天健步走要选择舒适的鞋子，易干或吸汗的衣物。走路的过程中，量力而行，夏天带上饮用水，少量多次地补充水分。

**太极拳** 长期练习太极拳好处多多，能够增强关节的稳定性、提高平衡能力，增强肌肉力量和耐力，提高身体的柔韧性和关节活动范围，还能减轻心理压力，使身心都得到放松。

老年朋友参与运动时一定要量力而行，夏天练习时要选择阴凉通风的场所，可以在公园、树荫、花园等安静、空气清新的场所练习，并且避免空腹晨练，容易造成低血糖等症状。

三伏天在室外运动，很容易遭受高温侵袭，大家也可以选择自己喜欢的室内运动，如健身房锻炼、瑜伽、羽毛球等。运动时间不宜过长，锻炼时要关注自己的身体状况，如出现心慌心悸、体温升高等不适症状，应及时休息，必要时寻求医疗帮助。

市体育科学研究所 冯泉慧



# “四高”人群怎么吃如何动

## 四类慢性病营养和运动指导原则发布

近日，国家卫生健康委发布了针对高血压、高血糖、高脂血症和高尿酸血症等四类慢性疾病的2024年版营养和运动指导原则，在营养补充、运动指导、常见食物交换表和相关慢性病患者运动训练禁忌等方面给予指导。“四高”人群怎样才能吃动平衡，科学健康生活呢？

### 高血压人群： 控制好血压再运动

《高血压营养和运动指导原则（2024年版）》指出，高血压人群应以有氧运动为主，中等强度有氧运动每周至少150分钟，提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。要循序渐进，避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

高血压患者在规范用药的基础上，如果运动前收缩压和（或）舒张压超过180毫米汞柱和（或）110毫米汞柱，应控制血压后再进行运动。力量训练时要避免屏气动作，以减少胸腔内压和肺内压增加导致的心肌供血不足风险。做高强度运动，不要戛然而止，要逐渐降低运动强度，保持放松时间5分钟以上，以防运动后低血压。

在饮食上，要限制钠的摄入量，每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下，同时增加富含钾的食物摄入，可以选择低钠盐（肾病、高钾血症除外）。其中，高钠食物包括酱油、味精、咸菜、香肠、腐乳、泡菜、腊肉等。富含钾的食物包括蔬菜、水果、杂豆类、菌菇类、三文鱼、鸡胸肉、马铃薯、青稞等。要保证新鲜蔬菜和水果摄入量，每日蔬菜摄入不少于500克，水果摄入200~350克。

### 高血糖人群： 餐后1小时再运动

《高血糖症营养和运动指导原则（2024年版）》指出，高血糖人群要减少每日静坐时间，增加日常活动和结构化的锻炼，运动项目应包含有氧运动、抗阻训练和柔韧性训练。适当增加高强度有氧运动，有运动基础的可以增加高强度间歇训练（HITT），包括变速跑、有氧操等。用餐1小时后再运动，避免低血糖的发生。

高血糖人群在运动时要注意运动顺序，先进行抗阻训练再进行有氧训练，可降低1型糖尿病患者运动后低血糖的风险。对于2型糖尿病患者，有氧运动间隔不应该超过2天，以防止胰岛素作用和敏感性过度下降。同时要注意血糖监测，运动前15~30分钟进行血糖测试，如果运动超过1小时，每30分钟测一次。如果血糖水平低于3.9毫摩尔/升不可进行高强度运动。特别要注意，足部溃疡未愈合的患者应避免负重和水下运动；视网膜病变患者应避免高强度运动和屏气动作。

在运动结束后可适当补充能量，适量食用麦片、水果、干果等食物。日常要注意进餐顺序，可先吃蔬菜，再吃肉蛋和主食，特别要注意限制精制糖摄入，主食要粗细搭配，可选全谷物、杂

豆、加蛋面条、意大利面、肉蛋类、奶制品、豆制品、坚果，以及蔬菜和水果等。

### 高脂血症人群： 避免药物副作用造成运动伤害

《高脂血症营养和运动指导原则（2024年版）》指出，高脂血症人群要坚持有规律地运动，保持充足的身体活动，减少久坐时间。每周进行250~300分钟的中等至较高强度的有氧运动，提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。要循序渐进，避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

特别需要注意药物的副作用。服用他汀类降脂药物可导致肌肉损伤，出现肌肉无力和酸痛。如果服用药物期间，在运动时出现异常或持续性肌肉酸痛，应及时咨询医生。此外，对合并心血管疾病中高危风险的高脂血症患者，在开始运动前应进行心血管风险评估和运动测试（如6分钟步行试验、心肺运动测试等），并根据测试结果确定运动方案。

在饮食方面，高脂血症人群摄入油要限制，主食也要“粗”一些，脂肪摄入量以占总能量20%~25%为宜，每日烹调油不超过25克。饱和脂肪酸摄入供能比例以不超过总能量10%为宜。尽量避免反式脂肪酸摄入，提高不饱和脂肪酸的摄入比例。

### 高尿酸血症人群： 急性痛风后循序渐进恢复运动

《高尿酸血症营养和运动指导原则（2024年版）》指出，高尿酸血症人群运动应以有氧运动为主，中等强度有氧运动每周至少150分钟，提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。避免剧烈运动，抗阻运动也应避免或慎选高强度运动。在急性痛风发作后，应循序渐进地恢复正常活动，可采用游泳、瑜伽等运动形式。

对于高尿酸血症合并多种疾病的患者，应在确保所有病情都稳定的前提下，选择最低强度的运动方案。高尿酸血症合并肾病患者应进行中低强度运动。同时运动后要及及时补充水分，高尿酸血症患者应维持每日尿量在2000毫升以上。

饮食方面，应限制动物内脏、带鱼等高嘌呤食物摄入。提倡多吃谷类食物，每日全谷物食物占主食量的三分之一至二分之一，膳食纤维摄入量达到25~30克。鼓励每日摄入300毫升奶或相当量的乳制品。要限制果糖的摄入，如含糖饮料、鲜榨果汁等。高尿酸血症人群建议每日饮水2000~3000毫升，优先选用白开水，也可饮用柠檬水。

据《中国体育报》

## 健身达人

## 市社会体育指导员孔令英用专业传递健康

清晨，长泰路小游园的晨练人群中，一个身影特别引人注目。只见她对着支架上的手机一边说，一边做各种拍打或者伸展的动作，吸引了很多人驻足观看，也有很多人跟着她一起晨练。每次有人过来跟练，她都点头致意，并试着让一起晨练的人都入镜。她就是南通市社会体育指导员孔令英。

孔令英是一名有十几年教龄的瑜伽教练，也是南通市崇川区老年大学的瑜伽老师。她教的经络瑜伽动作简单易学，讲解通俗易懂，态度和蔼可亲，受到学员的普遍好评。一年多的时间，她的粉丝已经有了一万五千多人。在她的直播间跟她锻炼的粉丝已经不仅仅是当地居民和老年大学的学员，天南地北甚至国外的中国人都在跟她锻炼。每天清晨五点半，她把自己创编的瑜伽热身操、放松操、拍打操、舞韵瑜伽等都免费教给大家。如果天气不好她就在家直播，天气允许的话她都到公园直播，直到今天孔令英的公益晨练直播还在继续。

在社区居民的眼中，孔令英是一名热心且专业的瑜伽老师。有时间就在小区运动场地带大家做拍打操或者热身操，一边示范，一边手把手教。哪个居民有什么毛病，应该注意什么，应该多练哪些动作，不能做什么动作，她都讲得面面俱到。孔令英带大家练习的瑜伽热身操，动作轻快流畅，讲解清晰还带着些许幽默，男女老少全场参与，现场的气氛非常好。

作为老年大学的一名瑜伽老师，一名社会体育指导员，孔令英勤于学习、善于钻研，在教学中不断探索，编创了一系列的适合中老年人运动的拍打操、拉伸操、放松操、热身操、球瑜伽、舞韵瑜伽等。“只有适合大众的，简单、安全、高效的运动才能真正融入全民健身当中。”孔令英常说，我是一名老师，我要根据她们的身体情况、年龄层次，设计适合他们的运动才行。 本报记者李波

