

科学健身 ABC

过度运动伤身

前一阵子,中国青年羽毛球队选手张志杰、河南省沈丘县马拉松运动协会的会长鲁永志先后去世的消息在网络上传得沸沸扬扬。的确,如果一味盲目地长时间、高强度锻炼,将给身体带来潜在的风险。如果出现以下6个表现中的1个或多个,那么你很可能运动过度了。

身体疲劳 之前疲劳恢复很快,但现在你感到一直疲惫不堪,经常犯困,甚至哈欠连天,时间可长达一周至一个月。即便经过充分的休息和营养补充,疲劳感仍然没有改善。同时,身体的某些部位会出现慢性运动损伤。

成绩下降 花更多时间、更刻苦地运动并不一定能提高运动成绩,反而可能使运动表现下降,力量、速度、耐力等身体素质以及训练成绩均出现退步。实际上,只有平衡好训练和休息,你才可能真正地提升运动成绩。

容易生病 更容易感冒、发热,这在运动过度者中比较常见。这是因为能量储备被过度消耗,抵抗力变差。过度运动未及时调整过来,免疫力可能进一步下降,对健康产生更大的负面影响。

体重增加 过度运动的后果之一就是体重不降反增,这可能让大家直呼意外。运动过度会导致体内的代谢出现紊乱,使脂肪代谢效率低下,此外还会引发机体的保护性反应,如水肿,进一步加剧体重的增加。

睡眠不佳 睡眠质量明显变差,比如难以入睡,或是经常在夜间醒来,甚至出现失眠的情况,同时身体的疲劳和心理上的压力进一步加重。长期的睡眠不足又会影响专注力和判断力,使得你在日常生活中更加疲软。

情绪波动 过度运动会令神经系统长时间处于紧张状态,从而出现焦虑、抑郁甚至易怒等情绪问题。这样会影响到健身者的日常生活,还将让其失去运动应有的乐趣和动力。

如果确认自己过度运动了,不必惊慌,立即调整运动强度和时间,牢记“适度运动健身,过度运动伤身”。

市体育科学研究所汤剑文



CFP供图

暴晒损害皮肤和身体健康 降低中暑风险 科学健康防晒



CFP供图

夏日的户外运动总是伴随着汗水和阳光,不过,在光和热的包围中,皮肤也在默默承受着紫外线的侵袭。过度的紫外线暴晒,也会损害皮肤和身体健康。

据科学研究,紫外线中的UVA和UVB是最主要的损害成分。UVA即长波紫外线,能深入皮肤真皮层,长期下来会导致皮肤老化,形成皱纹,肤色变暗。UVB即中波紫外线,虽然只在皮肤表皮停留,却能引发红肿、热痛,甚至会使皮肤过早老化,诱发皮肤癌。

上海体育科研所专业人士提醒,进行户外运动时,应该采取相应措施做到科学防晒,首先,要学会穿搭防晒。UPF50+的防晒服、宽边防晒帽、轻薄长裤是必备的。UPF50+可以阻挡98%及以上的紫外线,物理防晒是非常有效的防晒方式。其次,涂抹防晒霜也是重要的一步,建议选择SPF30及以上,PA+++的防晒霜。SPF是防晒指数,SPF30大约可以阻挡97%的UVB。PA+++则表示防止UVA的能力,“+”越多,防护能力越强。在户外时,应该每两小时补涂一次防晒霜,以确保持续有效。

另外,如果进行健步走等户外活动,也要为眼睛加上一层防护,戴上标注有UV400的墨镜。UV400意味着能够阻挡波长为400纳米以下的UV,能够有效阻挡紫外线,让眼睛在阳光照射下也不会轻易受损。在进行户外运动时,应该尽量避开阳光最强的中午11时至下午3

时,选择在早晨或者傍晚进行户外运动,尽享运动的快乐。

另外,要保持充足的水分,运动时每15至20分钟就要补充150至200毫升的水分,避免在运动中脱水。如果计划进行长时间的户外活动,最好随身携带运动饮料,以补充运动中损失的电解质。还要注意体温调节,如果在运动中出现头晕、恶心、心跳过快等症状,可能是中暑的前兆,应立即停止运动,移到阴凉处休息。如果情况严重,要及时就医。

运动结束后,要做一下必要的拉伸和冷却运动,帮助体温和身体状态恢复正常。其实,中暑并非不可预防。专家表示,根据科学研究,身体需要大约10到14天来适应新的高温环境。因此在高温环境中,运动强度和持续时间应该降低至原来的50%左右,以减少中暑的风险。初学者或长期缺乏运动的人群,可以从每周30分钟开始逐渐增加,以适度为原则,适当休息,每周进行150分钟至300分钟的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

适度运动的判断标准有很多,例如,运动时不出现头晕、恶心、呼吸急促、心跳过快等症状;运动时不出现皮肤潮红、出汗过多等症状;运动后不会感到过度疲劳或虚弱等。此外,还可以根据自己的身体情况和运动习惯来判断适度运动的程度。总体来说在运动中要避免过于勉强。

据《中国体育报》

上班族流行“5分钟运动快充”

忙碌的上班族正将锻炼融入工作日,包括举着笔记本电脑慢跑、将外卖当哑铃、抽空做瑜伽和“座椅普拉提”等。这种被称为“5分钟运动快充”的热潮正在风靡。

7月初,一名网友在社交媒体平台上晒出了一张同事在等电梯时进行“运动快充”的照片,并配文“打工人有自己的健身房”。这张图片显示,同事一只手拿着午餐外卖袋,另一只手拿着一个帆布袋,将手中的东西当作哑铃,在等电梯时将它们举起再放下。她的腰间还系着几个装着外卖的袋子增加负重。

这名网友称同事为“人才”,称她“每次都自告奋勇帮我们去楼下带饭。她说来回路上等于负重运动了。办公室每天坐太久了,又没时间跑健身房,

所以就每天在拿外卖、等电梯的时候运动快充一下,省下一笔健身钱。”

网友分享的办公室锻炼还包括桌位开肩开背、挥动羽毛球拍和举水桶等。

在杭州做文案工作的一名女士讲述她的锻炼方法:举着笔记本电脑跑步前往地铁站。“因为我的电脑有点重,感觉自己在负重训练。”她说。她更喜欢此类“运动快充”,因为她不喜欢去健身房办卡的所有麻烦。她说:“怕坚持不住,这些钱就浪费了,这种运动方式对我们常加班、不太有时间的打工人比较友好。工作累了用运动刺激一下,还挺精神的。目前,最大的效果是让我当下能发泄掉一些负面的情绪,并且有了运动的习惯和意识。”

据《环球时报》

锻炼有方

高温天 减脂有误区

近段时间,全国多个地区都保持高温天气,给运动增加了许多风险。不过很多人喜欢运动时挥汗如雨、大汗淋漓的感觉,有的人甚至认为在运动时出汗越多,运动效果就越好,从而刻意追求在高温天气锻炼,希望产生事半功倍的效果。对此,体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示,运动过程并不是出汗越多越好,不建议在高温下暴汗减脂,因为户外温度过高,高温潮湿容易中暑,若是运动方式一样的话,在适宜的温度下锻炼最好。

“我们不能用单一的出汗量作为衡量运动效果的唯一指标。”武东明说,“运动中汗液排出是有效维持身体核心区域温度的重要手段。身体在运动时会随着肌肉不断收缩而产生热量,造成体温升高,因此身体会出现出汗反应,通过出汗来进行体温调节。在运动的过程中引起我们出汗的因素还有很多,比如运动场所的温度和湿度、运动时的着装、运动的强度、基础代谢率、性别等,都会影响我们的出汗量。”

“暴汗减脂一小时,上秤确实瘦了一斤。”不少人趁着高温天减脂会有这样的感受。武东明说,“这其实是混淆了减少体重和减少脂肪的概念。就像暴汗服和裹保鲜膜减肥一样,竞技运动员在称重环节所采用的快速脱水的手段,减掉的是体内的水分而不是脂肪,在合理补充水分后体重就会很快恢复。出汗量的多少和脂肪的减少不是一回事。”

同时,水是体内代谢的重要媒介,汗液中超过98%的成分是水,其余不到2%的成分是我们的代谢废物、矿物质、蛋白质、氨基酸、维生素等。若运动过程中的出汗量少,我们自身体内的体液平衡就可以自动实现电解质和酸碱平衡的自我调节,将体内酸碱平衡维持在身体的可承受范围之内。

若运动中大量出汗,体内水分流失过多时,脂肪代谢会变慢,这对脂肪消耗非常不利。再遇上高温天气加速水分流失,如不能及时补充,造成我们的身体过度脱水,会直接导致身体酸碱失衡及电解质紊乱。当短时间内出汗量超过体重2%的时候,我们的运动能力就开始下降;当超过体重6%的时候,中枢神经系统就会出现损害;当超过8%的时候,会造成脱水性晕厥、心脏衰竭等并发疾病,给身体造成严重伤害。

据《中国体育报》01版