

科学健身

过度锻炼
不可取

“上班的时候没时间运动，这几天吃得有点多，所以和朋友一起去爬山、骑自行车，晚上还趁热打铁，去健身房做了运动，最后一天有点累，胳膊和大腿都比较酸。”人们很容易陷入要么大吃大喝一点不动，要么疯狂运动集中健身的“两极化”误区中。

对此，国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副主任、研究员张彦峰表示，进行运动的时候要遵循长期、系统、科学的运动原则。

集中运动会增加身体负荷，让机体在短时间内承受高强度运动，这种运动方式是不建议的。因为超负荷、不合理的运动不仅会加剧骨组织微细结构的损伤，还会造成软组织和肌肉的结构发生微损伤，影响肺泡的气体交换功能。导致心脏病理性损伤，对全身都是有损伤的。

运动要根据不同个体的生物节律周期及日节律来合理安排运动时间。每周运动量不宜集中在三四天，而是要按照每周七天的时间进行合理分配。高强度运动要间隔2至3天为宜。间歇时间太短，不利于身体恢复，容易产生疲劳。

例如有氧运动推荐每周150分钟左右，可以每次进行30分钟，分5天完成。运动时间节点的选择也要重点考虑。拿高血压病人来讲，人体血液流变学各项指标(血黏度、红细胞压积和红细胞聚集等)从0点至6点呈上升趋势明显。所以对于高血压病人来说应在此时间段进行一些轻松的身体活动而不是运动。

日常中并不是需要早中晚3次运动，要根据个体情况做具体安排。对于有健身经历的人来说，运动时的心率一般维持在60%至85%的最大心率，说明负荷强度是合理的。每次运动持续的时间可根据运动方式的不同进行合理安排。例如有氧运动每次持续20至60分钟为宜。如果以健身或康复为目的，运动频度应以每周3次以上为适宜，同时还应结合运动强度、持续时间、个人情况，以及对运动的适应能力等因素综合考虑。据《中国体育报》



CFP供图

保持健康前提 享受锻炼乐趣
青少年运动
如何科学防护

近年来，青少年的身体素质愈发受到社会各界关注和重视。在成长阶段，青少年养成体育锻炼习惯可以受益终身。与此同时，只有在保持健康的前提下，才能充分享受运动乐趣。

那么，青少年如何科学防护，避免运动损伤？记者采访了上海体育大学运动健康学院博士生导师、温州医科大学康复医学院副院长王雪强。

王雪强介绍，青少年参与体育锻炼，要选择适当的运动项目。首先要根据自身兴趣选择，只有保持兴趣，才能持续参与。还要结合自身身体特点。体重超重的青少年，应当首选有氧运动，如跑步、游泳、骑自行车等，以帮助燃烧脂肪减轻体重，并且避免强度过高、对膝关节或踝关节造成刺激。患有心脏病或哮喘的青少年应在医生帮助下选择低强度运动，如散步、瑜伽、太极拳等。

运动过程中需要注意以下细节。在运动前需要进行充分的热身活动，如慢跑等低强度训练或动态拉伸，以提高肌肉温度、促进血液循环，降低肌肉和关节受伤的风险。检查运动场地和自身装备，确保安全性，避免在湿滑、崎岖或有潜在危险的场地上运动。

根据运动类型，要佩戴合适的防护装备，如护膝、护肘、头盔等，可以有效降低运动时的碰撞或摔倒造成的伤害。还要选择适合的鞋子，如跑步鞋、

足球鞋或篮球鞋，以提供足够的支撑和减震效果，避免足部和膝盖受伤。尝试新运动时应从练习基本动作开始，运动强度也要循序渐进。

青少年具有独特的生理特点，心脏体积和重量相对较小，心脏收缩力较弱，运动时心率会迅速增加，因此，过度运动可能导致心脏负担过重。并且，青少年的血管弹性较好，血管内径相对较细，突然剧烈运动，可能出现血压急剧升高情况。如果青少年在运动中出现气短、胸闷等症状，应立刻停止运动，情况严重时及时就医。

运动后进行适当的放松。此外，还需要摄入足够的营养，以支持身体恢复。

一旦发生伤害，青少年应立即停止运动，避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性，如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情况，应避免随意移动，等待专业救援。对于大多数急性软组织损伤，可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤，可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎，以防止肿胀蔓延。包扎时不要过紧，避免影响血液循环。将受伤部位抬高到心脏以上的位置，也有助于减少血液流向受伤部位，从而减轻肿胀。
据人民网

如何预防“手机脖”？

科学健身 ABC

过度和高频率使用手机导致颈椎出现劳损、疼痛、僵硬等症状，俗称“手机脖”。以下是一些运动解决方案，旨在帮助改善颈部姿势、增强颈部肌肉力量并缓解相关疼痛。

日常姿势调整

保持正确的坐姿和站姿：坐着时，确保膝盖、腰椎和手肘都呈90度，背部挺直，避免驼背。站着时，双脚分开与肩同宽，保持身体平衡，避免长时间单侧负重。

调整手机使用习惯：尽量将手机放置在与视线平行的位置，避免长时间低头。使用手机时，每隔一段时间抬头望向远处，让颈部肌肉得到放松。

颈部运动缓解

头部米字运动 头部先后向八个方向(上、下、左、右、左上、左下、右上、右下)缓慢运动，每个方向保持几秒钟，重复数次。注意避免头部转圈，以免加重颈部负担。

颈部伸缩运动 采取坐或站的姿势，缓慢地抬头，尽力将脖子伸长，同时胸腹一起往上拉伸。保持几秒钟后放松，重复数次。

耸肩运动 头摆正，目光正视前方，

挺胸，两臂垂直下垂。两肩同时往上耸起，尽力往上，然后放松。重复数次，有助于缓解肩部紧张。

反向拉伸运动 左手向下往背部拉伸，右手向上往背后拉伸，两手在肩部合拢。然后左右交换拉伸，反复进行。这个动作对肩膀、颈部和背部均有很好的锻炼效果。

仰颈运动 颈部向后仰，尽量让头部与身体呈一条直线，保持几秒钟后放松。这个动作可以放松颈椎后面的肌肉，恢复其弹性。

其他辅助运动

猫伸展式和下犬式 这两个瑜伽动作可以灵活脊柱和腰部，让脊柱重新获得活力。每天抽出十几分钟进行练习，有助于缓解颈椎疼痛并矫正脊柱姿势。

游泳 游泳是一种全身性的运动，对颈部肌肉有很好的锻炼效果。特别是蛙泳和自由泳，能够增强颈部肌肉的力量和耐力。

除了运动外，还可以结合热敷、按摩等方法来缓解颈部不适。同时，保持良好的生活习惯和作息规律也是非常重要的。

通过以上运动解决方案的实施，可以有效改善“手机脖”问题，缓解颈部不适和疼痛，提升生活质量。

市体育科学学会副研究员卞保应

锻炼有方

坏习惯
导致肌肉流失

辛苦“撸铁”、健康饮食、补充蛋白粉……为了减脂增肌，健身爱好者各有妙招，但是一些坏习惯可能会导致好不容易练起来的肌肉流失。日前，四川省体科所发出提示，下面这些坏习惯会导致肌肉流失。

训练过于频繁

很多人刚开始健身时热情很高，认为练的时间越长效果越好。其实不然，过度训练会导致身体进入肌肉损耗状态，分解肌肉作为能量，从而抑制肌肉的生长。最佳的运动时间控制在一个半小时以内，给肌肉足够恢复时间才能更好地进行下一次训练，建议小肌群48小时恢复时间，大肌群72小时恢复时间。

不喜欢喝水

研究发现，训练者处于缺水状态时，肌肉力量会比正常情况下下降20%左右。不摄取足够的水分可能导致肌肉力量降低，耐力也会下降，从而对肌肉生长产生影响。根据个人情况，一般建议每天喝6至8杯水。不要一次性喝太多水，而是要均匀分配饮水量，避免造成肾脏负担。

作息不规律

如果长期熬夜睡眠不足，会导致锻炼质量变差，训练重量也会大幅下降，肌肉由于得不到刺激而影响生长。体内生长激素都是在睡眠中分泌，保证良好的作息习惯，做到每天7至8小时充足睡眠。

训练后不吃东西

训练后加餐非常重要，多吃优质蛋白质和低脂食物有利于肌肉生长，可以通过补充碳水化合物以补充糖原并抑制皮质醇的分泌，还可以吃富含维生素和纤维素的食物来提高增肌效率。

长时间有氧训练

长时间的有氧训练首先消耗身体糖原和脂肪酸，之后消耗肌肉里的蛋白质。只做有氧训练不做无氧锻炼不仅容易受伤，还会导致部分肌肉流失。长时间的有氧训练也会抑制睾酮水平，睾酮水平降低会影响肌肉的生长。可以在力量训练后进行短时间的有氧训练。建议将有氧训练控制在每周2至3次，每次20至30分钟。

喝酒抽烟

抽烟对健身有多种负面影响，包括降低有氧能力、延缓肌肉恢复、减弱力量和耐力、影响代谢、阻碍伤口愈合，以及对心血管健康产生负面影响等。

喝酒可能影响健身效果，包括延缓肌肉恢复、导致水分丧失、增加能量摄入、影响睡眠质量、干扰营养吸收、降低运动性能、对心脏健康产生风险等。

据《中国体育报》