

科学健身

过度训练后
如何恢复

训练强度越大、频率越高,效果越好?答案显然是否定的。训练过度,是大强度训练时较容易出现的问题之一。“越多越好”,并不适用于体能训练。在训练适度和训练过度之间有一条界线,如果跨越这条界线,等待你的将是训练效果停滞、失去训练的热情,甚至情绪低落,影响其他工作和训练。

那么,如何判断是否是过度训练呢?监控心率数据,是一个很好的判断方式。若发现相同的训练,尤其是高强度训练心率比平常低且一直上不去,但身体明显感觉疲劳,这是身体的保护机制,抑制了心率的提高。

若过度训练了,怎么办?

首先我们应该降低训练强度。尤其是高强度的间歇训练,应先暂停。此外,还要将训练的最高强度从90%降到60%左右,也可以将组间休息的时间拉长。只有这样,才能够让身体逐渐恢复过来。

在紧张的训练后,充足的睡眠同样至关重要。良好的睡眠可帮助机体更快恢复并修复肌肉组织。睡眠对于过度训练来说,是非常有效的恢复手段。睡眠的时间因人而异,也取决于训练负荷大小,原则上每晚的睡眠时间为7至9小时为佳。

摄入足够的碳水化合物也可有效预防过度训练。碳水化合物是肌肉恢复和吸收能量的必需品。当缺少碳水化合物时,你的身体将会进入肌肉分解代谢来供能,加速训练过度。

按摩放松也是避免训练过度的小妙招。在高强度训练后,进行深层组织按摩可以松弛紧绷的肌肉,加快血液循环,清除体内堆积的乳酸。科学的按摩和拉伸可以让机体更快恢复到最佳状态。只有让身体得到充分的休息,才能有效避免过度训练的情况出现。

据北青网



CFP供图

肥胖问题成为威胁公众健康的主要挑战之一 如何科学有效减重

近年来,全球范围内的超重和肥胖问题日益严重,成为威胁公众健康的主要挑战之一。肥胖不仅影响生活质量,更是糖尿病、心血管疾病和代谢综合征等慢性疾病的重要诱因。

随着肥胖人群不断增加,如何科学有效地减重成为亟待解决的问题。记者采访了西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银。施秉银介绍,肥胖的成因复杂,既有遗传因素,也与不良的生活方式密切相关。因此,在减重过程中,选择适合个体情况的干预方式至关重要。

生活方式干预。对于大多数超重和轻度肥胖的人群来说,生活方式的调整应是首选。饮食控制和运动干预是最基础的手段。减少高热量、高糖分食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白质的比例,配合规律运动,可以有效控制体重。研究表明,限时进食不仅有助于体重管理,还能改善代谢健康。

药物减重。对于身体质量指数(BMI)超过30,且合并有高血压、糖尿病等代谢综合征的中重度肥胖患者,经过生活方式干预不能达到理想减重效果者,药物治疗可以作为辅助手段,但需严格遵循医学指导。当前,市场上用于减肥的药物种类繁多,其中一些药物如GLP-1受体激动剂(例如司美格鲁肽)本身主要用于糖尿病治疗,但也有一定的减重效果。必须强调的是,药物使用应根据患者情况决定,避免盲目跟风或滥用。近期,一些非糖尿病患者盲目使用降糖药物减肥,可能会引发低血糖

等严重副作用。

减重手术。对于BMI超过40,或BMI在35以上且伴有严重健康问题的患者,减重手术是治疗手段之一。然而,手术并非所有人群都适用,且伴随一定风险,患者术后仍需坚持健康生活方式,以维持效果。因此,减重手术仅在其他方法无法取得效果时考虑。

药物减重和减重手术各有适用人群和效果。无论选择哪种方式,都应在医生指导下,根据个人健康状况和治疗需求科学评估,制订个性化的治疗方案。此外,针灸、按摩等中医方法和很多中药单药、组方也有一定减重效果,可根据患者情况合理使用。

施秉银总结了5个科学减重的小提示——

控制饮食。减少高糖、高脂食物摄入,增加纤维、优质蛋白质和健康脂肪的摄入,有助于控制体重。

限时进食。设定固定的进食时间窗口,如每日8小时内完成所有进食,有助于改善代谢。

坚持运动。每周进行150分钟以上的中等强度运动,如快走、游泳或骑车,配合适当的力量训练,增加基础代谢率。

定期监测。记录体重、腰围等指标,及时调整饮食和运动方案,保持长期的健康管理。

保持心理健康。减重过程中,避免压力过大或情绪化进食,保持积极心态,有助于长期坚持。

据《人民日报》

做好柔韧锻炼 保持弹性伸展能力

科学健身 ABC

无论是在大中小学生的体质健康测试项目中,还是在成年人、老年人的国民体质测试中,都会进行坐位体前屈这项测试。这项测试是测量人体在静止状态下,躯干、腰、髋等关节能达到的活动幅度。在测试时,受试者坐在测试仪器的垫子上,双手伸直,掌心朝下,保持膝关节伸直,身体向前屈,用双手中指指尖匀速推动测试仪器上的标尺,直到不能推动为止,就能得到我们的测试结果。

坐位体前屈是反映人体柔韧性的测试项目。柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及关节韧带、肌腱、肌肉等组织的弹性伸展能力,是身体健康素质的重要组成部分。随着年龄的增加,人的柔韧性有降低的趋势,日常坚持进行柔韧性练习也是很有必要的。这不仅能够提高我们的运动能力,还可以缓解长期久坐带来的身体僵硬。

柔韧性是最容易被忽视的身体素

质之一,平时我们可以进行一些拉伸训练来提高身体的柔韧性。

站立体前屈:两腿站立,膝伸直,上身前屈,与腿尽量靠近,指尖触地,如果可以两手掌触地,保持5秒后缓慢站起,重复几组。

下犬式:在瑜伽中经常出现的动作,手脚跪撑于地面,双手双脚分开与肩同宽,吸气收腹,膝盖离地手推地,把臀部抬高,双腿伸直,脚跟踩地,保持3—5组呼吸。

腿后肌伸展:平躺于地面,伸直双腿,将左膝弯曲,缓慢拉向胸口,直到肌肉有被伸展的感觉;头一直保持与地面接触,放松腿,然后恢复起始位置,换另一侧进行。

在柔韧性练习中需要注意的是,在练习前,要进行热身;训练时动作要缓慢,避免突然用力过猛;在拉伸过程中注意达到拉紧或轻微不适的状态,不要有过分的疼痛,避免损伤的发生;动作过程中保持缓慢的深呼吸,不要憋气,动作要循序渐进。

南通市体育科学研究所

南通市体育科学学会 冯泉慧

锻炼有方

拉伸的好处 被低估了

很多人日常会去健走、跑步、举哑铃等,但未必要好好做个拉伸。俗话说“筋长一寸,寿延十年”。拉伸对健康的好处可能被我们大大低估了。

让你更有力量 柔韧性训练可拉长肌肉,力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力,进而促进蛋白质合成。研究表明,单个肌肉拉伸>30分钟/次,6天/周,持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者,最有可能通过拉伸运动增肌。

有助于软化血管 都知道动脉粥样硬化与心梗、脑梗有关。而伸展运动对心血管有益。不仅有助于改善动脉功能,还可以降低静息心率和血压,并增加血管舒张。

有助于改善血压 加拿大研究团队发现,拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。研究人员介绍:“当你拉伸肌肉时,也同时在拉伸供给肌肉营养的血管。如果动脉硬度降低,血液流动的阻力自然会减小。这会导致血压降低。”

提高运动能力 拉伸运动有助于提高运动能力,让动作更到位并降低受伤风险。拉伸运动还可以提高身体的柔韧性,增加或维持关节活动度。

改善疲劳感 拉伸运动可以舒展身体,缓解颈部、背部、腰部等身体部位的酸痛,促进人体的血液循环,提高身体的新陈代谢能力,缓解精神压力。

北京市房山区疾病预防控制中心主任医师赵清水介绍,不管是做有氧运动,还是肌肉力量锻炼,运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。建议针对不同运动项目的主要肌肉群进行拉伸。比如,跑步后的静态拉伸,重点是拉伸大腿前方的股四头肌、大腿外侧的髂胫束和小腿外侧肌群。

除了在运动后肌肉会疲劳外,久坐不动、长时间保持固定姿势同样会让身体某些部位的肌肉出现疲劳和紧张,这种情况在生活中更为常见。久坐不动人群做拉伸运动,有助于缓解颈肩部、腰背部和小腿等部位的肌肉疲劳、紧张和血流不畅。拉伸动作包括伸伸腰、坐姿转头转体、抬腿勾脚等。

此外,在工作间隙多做站立体前屈、弓箭步等简单易做的拉伸动作,有助于伸展肌肉和关节,提高柔韧性,还能缓解工作压力,提升心理健康。

据《重庆晨报》