

科学健身 ABC

骑行运动的好处与注意事项

作为典型的有氧运动项目,骑行运动因既便捷又经济,适合不同年龄、身体水平和锻炼目标的人群,越来越受到年轻人群体和上班族的追捧。

骑行是一项较高性价比的运动项目,对于健康、健身的好处非常多,包括改善血管功能、强化骨骼、让心脏泵血更有力、持续燃脂、强壮肌肉、睡得更香、缓解心理压力等。

然而,骑行不仅需要专业知识,其风险也是存在的,需要注意以下事项:

骑行中的身体姿势。在骑行开始之前,首先应调整好车座高度。最佳的车座高度,指的是脚踏在下死点时,骑行者的腿能够达到完全伸展开的自然姿势,膝关节的伸展角度在35度~40度。其次要确定车座的前后位置。车座的前后位置可能影响到踩踏功率,避免运动损伤,同时帮助车手保持身体平衡。

控制好骑行时长和频率。一般一周骑行3至5天,每天连续骑行的时间最好控制在1小时左右。因为车座正好压迫尿道、会阴部位,长时间骑车可使这些部位持续充血,可能会伤害男性的前列腺,对女性的泌尿系统也不友好。另外,骑车的颠簸震荡,还会损害睾丸的生精功能。

务必重视骑行安全。如果缺乏安全认知,很可能跌倒摔伤。为此,不要戴耳机听音乐,特别是在夜间,视线差,听觉更显重要,否则动感的音乐会“遮蔽”其他车辆行进的声音,易发生意外。不要选择不熟悉的、不安全的路段骑行,遇到下坡和急转弯,需要提前准备和预判,避免在雨天湿滑情况下骑行。佩戴安全防护装备,比如头盔、护膝护肘、手套等,自行车应有前灯、尾灯,如夜间骑行则需将反光条贴在龙头左侧。尽量结伴骑行,夜间骑行建议尽量组队骑行,万一发生意外可及时互相救助。

市体育科学研究所汤剑文



CFP供图

老年人手术后不敢动不会动

为心脏出份运动处方

运动呼吸训练、心肺运动评估、6分钟步行试验区……走进北京老年医院的老年心血管中心心脏康复病区,满满当当的运动医学设备让人误以为走进了老年健身房。

心脏康复病区副主任罗智说:“很多老年人在心脏手术后不敢运动,不会运动。科学研究与实践经验证明,科学合理的运动对老年人心脏康复几乎不可或缺,不仅能加速身体的恢复,还能提升生活质量。我们所做的就是通过科学的方法引导他们安全健康地进行恢复运动。”

“不敢动” 科学运动好处多多

心血管疾病是影响老年人生活质量乃至生命安全的问题之一。心脏手术,无论是冠状动脉搭桥术、心脏瓣膜置换,还是心脏支架植入,都是对心脏的一次重大“维修”。很多老年人认为,在这种情况下运动有风险“不敢动”。对此,罗智说:“手术后,患者的心脏虽然得到了修复,但功能恢复、血液循环的重新调整、心理状态的调适都需要一个过程。此时通过适当的运动来进行康复是一个必要的手段,在院区内的很多患者都是在医院手术后来进行康复训练的。”

对于心脏康复患者来说,科学合理适当的运动能增强心肌收缩力,提高心脏泵血效率,促进血液循环,减少血栓形成,对预防术后并发症具有重要意义。同时,长期缺乏运动会导致心肺功能下降,而适度的运动训练能够逐步提升心肺耐力,使心脏在更低的心率下完成更多工作,减轻心脏负担。

另外,心脏手术后的患者往往伴随着焦虑、抑郁等情绪,运动作为一种有效的情绪调节手段,能够促进内啡肽等快乐激素的分泌,改善心情,增强康复信心。

“不会动” 运动处方个性制定

“心脏康复包括药物处方、运动处方、戒烟处方、心理处方及饮食处方等几大方面,其中药物处方是基石,运动处方是核心。由于心脏运动康复并非简单‘动起来’那么简单,它是一门融合了医学、运动生理学、营养学等多学科知识的科学体系,并且每个患者心脏问题情况不同,针对老年人的特点,运动处方更要注重个性化、安全性和有效性,并且做到一对一制定。”罗智说。

心脏康复是一个“评估—治疗—再评估”的过程,制定运动康复计划前,进行全面的身体评估至关重要,在心脏康复病区内,综合评估室、心肺运动评估室、徒手肌力评估室、6分钟步行运动心电遥测评估系统、人体成分分析仪等一应俱全。罗智介绍:“这些都是评估阶段的各个环节,通过全面谨慎的科学评估才能确保运动方案安全可行。如

果患者身体情况做心肺运动测试有困难,可以选择6分钟步行运动进行综合评估,一切都在安全的前提下进行。”

到运动康复阶段,由于老年人的身体机能相对较弱,运动康复应遵循“低强度、短时长、高频次”的原则,从低强度有氧运动开始,如散步、慢跑、太极拳等,逐步增加运动强度和时间,避免过度运动带来的伤害。科室专门配置了改善心肺功能的康复设施,如有氧运动功率车、抗阻运动踏车、抗阻运动弹力带、瑜伽球等运动设备和体外反搏治疗仪,并配有保证安全的运动监测设备。

罗智提醒,应在专业医师或康复师的指导下进行运动,确保运动方式的正确性,及时调整运动计划,避免康复过程中的误区和危险。之后通过再评估、调整方案,回归社区居家康复。

“无力动” 老年人要加强力量锻炼

有些老年人认为应该避免力量训练,担心会损伤关节或加重心脏负担。然而现代科学研究表明,适当的力量训练对于老年人心脏康复同样重要。随着年龄的增长,肌肉量逐渐减少,导致基础代谢率下降,身体更容易堆积脂肪,增加心血管疾病风险。力量训练可以有效增加肌肉量,提高基础代谢率,帮助控制体重。改善心血管功能,减少动脉硬化的风险,对心脏健康大有裨益。增强肌肉力量也能帮助老年人在日常生活中更轻松地完成各种动作,如上下楼梯、提重物等,从而提高生活质量,减少跌倒等意外事件的发生。

老年人尤其是心脏康复患者在进

行力量训练时不必挑战极限,可以准备弹力带、小哑铃或水瓶作为力量训练的器材,也可以进行自重训练,根据自身能力调整重量,锻炼的强度要循序渐进,当力量训练达到一定程度后,可适当提高强度,重在坚持。

罗智表示,通过科学合理的运动康复计划,老年人不仅能够有效促进心脏功能的恢复,还能在增强体质、改善心理状态、提升生活质量方面收获满满。病区自去年成立以来共收治1240名心脏康复患者、康复评估1700余人次,正在探索一条适合我国老年患者心血管疾病诊疗及心脏康复的新路。

据《中国体育报》

锻炼有方

科学运动促进骨骼健康

64岁的陈女士最近很是郁闷,腰椎骨裂还没完全好,胳膊又骨折了,医生说,陈女士有严重的骨质疏松。如何预防骨质疏松、保持骨骼健康是陈女士关心的问题。

10月20日是世界骨质疏松日,今年世界骨质疏松日的主题是“管体重、强骨骼”,旨在全球范围内普及骨质疏松症的知识,以提高公众对骨质疏松症的认识,促进骨骼健康,共同预防和减少骨折等相关疾病的发生。

中华预防医学会健康传播分会主任委员、北京协和医院内分泌科主任夏维波表示,“管体重、强骨骼”的关键是管理体成分,减少脂肪、增加肌肉,同时建议管理体重并不是“饿瘦”,而是要注意均衡的营养和控制总能量的摄入。

在强健骨骼方面,建议公众可根据自身情况进行适当的负重、抗阻、力量锻炼,以科学运动促进骨骼健康。

北京医院骨科首席专家薛庆云也建议,公众要采取健康的生活方式,包括健康、平衡的膳食模式及适当的户外活动和日照,加强科学锻炼,远离骨质疏松症和骨质疏松性骨折等相关危险因素。

那么如何进行科学运动,预防骨质疏松呢?

专业人士表示,运动对骨密度的增加、骨质疏松的预防和骨骼结构的强化具有积极的影响。强化骨健康最佳的运动类型是负重锻炼、冲击性运动(如跳跃)、跑步或其他有一定强度的有氧运动等。

不同年龄段均可做力量练习来增加骨强度,减少骨质量和骨密度的损失。力量锻炼与有氧训练结合,可预防老年骨质流失,也可增加髋关节和脊柱骨密度。低强度的活动,如自行车、瑜伽和游泳等,通常被推荐为老年人的终生健身活动。这些运动与抗阻负荷练习相结合,才能更好地促进骨骼健康。

有氧运动和力量训练都是有效的运动方式。

有氧运动例如散步、跑步、游泳等,每次时间40至60分钟,运动频率以次日不感到疲劳为度;力量性运动如俯卧撑和健身器械练习等,每周2至3次,每个动作每次3至6组,每次坚持30分钟以上。

有氧运动和抗阻运动可间隔进行,如周一、三、五进行有氧运动,周二、四、六进行抗阻运动,伸展柔韧性运动可穿插在运动前的热身或运动后的整理放松中。

据《中国体育报》