

## 科学健身

## 增肌重要性不容小觑

很多人只关注如何快速减脂,却忽略增肌的重要性和必要性。其实,增肌可以带来更好的减脂效果。因为肌肉能够提高基础代谢率——肌肉多的人,就算处于休息状态也比肌肉少的人消耗得多。

一般30岁左右,人体的肌肉含量比较高,占体重的35%~45%,此后会以每年1%~2%的速度逐渐流失,肌肉力量也会随之损耗。当肌肉流失到一定程度,会发展成肌少症,不仅肌强度下降,肌肉的生理功能也会随之减退。

适当的运动是对抗肌肉流失不可或缺的一环。特别是力量训练,对于增加肌肉量、提升肌肉强度具有显著效果。通过对肌肉施加压力,促使其适应性增长,不仅可以增强肌肉,还能提高骨密度、改善关节功能、增加代谢率,有效控制体重和减少慢性疾病的发生风险。

进行力量训练,不一定非得依靠复杂器械或高强度训练计划,简单的哑铃、弹力带就好,训练频次建议保持在每周两次或两次以上。适应后,还可增加一些全身性的动作,如卧推、俯卧撑、平板支撑等,以锻炼胸部、肩部、背部、腹部等肌群。

另外,腿部是身体主要肌肉群之一,对提升整体力量和肌肉质量非常重要。腿部训练包括深蹲、腿举、腿弯举等动作,旨在锻炼大腿和小腿肌肉群,提高下肢爆发力和稳定性,还有助于突破增肌瓶颈。

增肌一般是“三分练,七分吃”。“七分吃”中,蛋白质扮演着重要角色。中国营养学会建议,每天每人每公斤摄入蛋白质1克左右——也就是说,1个体重70公斤的人,每天需要摄入蛋白质70克,相当于350克左右的牛瘦肉或鸡胸肉。

不少健身者在增肌过程中排斥碳水化合物。事实上,如果没有足够的碳水化合物为锻炼提供能量,人体补充的蛋白质就会被快速“燃烧”掉。因此,为了避免过度消耗蛋白质,一定要在饮食中加入足够的优质碳水化合物,包括全谷物、豆类、水果和蔬菜等。

与碳水化合物一样,脂肪在减脂增肌过程中也“名声不佳”。其实,少量良好的脂肪非常重要,而且某些脂肪酸是人体必需却又无法自己产生、制造的,它们存在于坚果,富含脂肪的鱼、橄榄油、牛油果之中。很多人不重视锻炼期间的休息和睡眠,这也会让减脂增肌的效果大打折扣。良好的睡眠有助于肌肉生长,因为肌肉的增长需要激素的刺激,而激素的分泌需要良好的睡眠作为保障。据《光明日报》

## 锻炼有方

## 预防晕车多练前庭

在日常生活中,经常听到有人说坐不了车或船,头晕难受,其实这是晕动病。通过循序渐进的运动,可以增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力,逐渐减轻晕动病。

国家体育总局运动医学研究所主任医师梁辰介绍,晕车、晕船是非常普遍的现象,有器质性的原因,也有功能上和心理上的原因,儿童中男孩发生率要高于女孩,成年人则是女性比较多见。晕动病的症状可能逐渐发展,从胃部不适到恶心、出冷汗,最后到呕吐。晕动病如果想逐步改善,日常要做一些针对性的练习。在进行前庭锻炼前,先要根据详细的病史和全面检查提供的疾病诊断、前庭功能损害情况、位置性试验结果,确定激发因素。将全部查出的激发体位与动作列为锻炼项目,按先易后难的原则制定锻炼方案。锻炼项目确定后每日练习1至2次,每次让病人重复激发体位和动作,每种体位保持时间要逐渐长。“没有器质性问题,症状不严重的患者平时可有意识地做些含有摇摆和旋转方式的运动,例如循序渐进地做一些低头弯腰、摇晃脑袋和反复下蹲起立的运动,待逐渐适应后可做一些旋转度较大的锻炼,如借助转椅慢速左右交替旋转身躯。通过循序渐进的运动,可增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力,逐渐减轻晕动病。”梁辰说。

梁辰表示,单纯晕车的人可以经常参加一些体育活动,特别是有助于调节人体位置平衡的项目,如秋千、滑梯、单双杠、垫上滚翻等,能提高前庭器官的适应能力。

梁辰推荐了下面这些小运动预防晕车:

## 1. 站桩法

双脚平行开立,膝盖微屈,双眼微闭,双手搓热后轻放在两侧耳朵处,顺时针揉搓36次,然后轻按住双耳,再徐徐松开(16次),这时会感觉双耳有轰鸣声。最后,再缓慢地左右摇摆颈部。注意在运动过程中要精神放松。

## 2. 单腿转圈

一条腿站立,另一腿扣于支撑腿腿弯处,以腰带动,腰先转,脚后动,可以采取跳或脚步缓慢移动的方式,顺时针转动2至5圈,再逆时针转动2至5圈。注意动作缓慢,循序渐进,防止跌倒。

## 3. 前后滚翻

在床上或者较柔软的地垫上做前后滚翻,可以锻炼前庭适应能力,同时也可使背部和腰椎得到放松。

据《中国体育报》

## 加强平衡能力和肌肉力量

## 老年人居家训练防跌倒

老年人防止跌倒对于身体健康非常重要。跌倒是可以预防的,通过加强平衡能力和肌肉力量的训练,以及适量的有氧运动,可有效降低老年人跌倒的风险。

专家表示,平衡训练可以帮助大家拥有较好的平衡能力,身体可自行协调保持平稳而不会跌倒,是人们保持体位和姿势,以及参与日常工作和生活的重要保障。平衡能力也是衡量老年人身体素质的一项关键指标。

肌肉力量是机体能够维持平衡稳定的前提和基础,能决定老人在即将跌倒的瞬间能否将自己调整回来。老年人的力量训练,特别是下肢训练非常最重要。

有氧运动则能提高心肺功能,改善骨骼健康,减少跌倒发生。如健步走、游泳、跳广场舞等,都对改善老年人的机体情况非常有帮助。但老年人应该根据自身生理特点和健康状况选择适当的运动锻炼形式、强度、时间、频次。每周进行3~5次,最好每天坚持;条件允许时,每天进行户外活动30~60分钟。锻炼时量力而行、循序渐进,运动强度以微微出汗,自我感觉舒适为度。

专家提醒,训练的前提是保证安全,训练时要坚持以下三个原则:

安全性原则。老年人锻炼时,动作要由易到难、由简到繁,避免危险动作。运动强度要由小到大、逐渐增加,否则运动负荷增加过快,会引发身体对运动的不适应,造成过度疲劳,不仅不能取得预期效果,而且可能出现伤害事故。同时要注意运动环境的安全,选择光线好、路面平整、不拥挤的场所。

全面性原则。人体是个整体,要尽量选择多种运动项目,能活动全身多个部位,全面提升身体机能。所以,平衡能力、肌肉力量和有氧运动都要兼顾,例如将每周150~300分钟的有氧运动时间分散在5天内完成;锻炼同一肌群的平衡训练或力量训练隔天进行,每周3次即可。

循序渐进原则。老年人对自己的

肌肉力量、平衡力、协调性等的判断往往不够准确,所以做练习时千万不要大意、不可急于求成,要先依靠固定物进行辅助支撑,熟练掌握训练技能、体能增强后再独立练习。

据《中国体育报》

## 相关链接

## ◆ 平衡训练

## 1. 动态平衡定位训练

两脚立于地面,和髋部同等宽度,接着把重心移至右脚并缓缓把左腿抬起,离开地面。维持这一姿势30秒。然后将左脚放回地面,将重心转移到左脚上,慢慢抬起右腿,重复此前的动作。对于平衡能力弱的老年人来说,在训练初期最好有家人在旁边陪伴辅助,或者借助别的支撑物,等能力增强后再独立完成训练。

## 2. 单足站立

有支撑物辅助时,老年人两眼平视前方,一手扶住支撑物(墙、桌、椅背等),另一只手叉腰,一腿支撑,一腿抬起呈屈髋屈膝90°,单腿站立保持平衡10秒;换另一条腿重复以上步骤。待自身平衡能力提升后,可以进行无支撑物练习,练习时老年人两眼平视前方,双手叉腰,其他动作要求相同。

## ◆ 力量训练

## 1. 提踵

双手扶住固定的支撑物,挺胸收腹,吸气时向上提起脚跟,用力收缩小腿肌肉,然后呼气,慢慢还原双脚回到地面。

## 2. 墙壁俯卧撑训练

立于一面墙前,保持一臂间距。手掌平放于墙上,和肩膀保持同等宽度与高度。身体朝前倾,缓慢地靠近墙壁,维持脚不动,之后轻轻地把自己朝后推,伸直手臂。

## 3. 后腿抬高训练

立于椅子后面,双手扶住椅子,朝后缓慢抬高右腿,膝盖勿弯曲,维持1秒钟后再轻轻把腿放回原处,接着左腿重复同样的动作。

## 老年人冬季锻炼注意事项

## 科学健身 ABC

冬季的气温越来越低,有些老年人“夏练三伏、冬练三九”坚持运动。

冬季运动有很多好处,能促进血液循环、增强抵抗力、改善骨质疏松等,但由于老年人机体功能退化,加上冬季心血管等疾病发病率高,运动时需要特别注意。

冬天清晨,室外气温较低,对呼吸道和心血管的刺激较大,建议老年人不要太早出门晨练。最好在太阳升起后气温升高再出门锻炼,如果遇到雾霾、大雾等天气,可以选择一些室内运动,尽量避免出门。

冬天锻炼有时候感觉衣服穿多了热、穿少了冷,老年人锻炼时不要穿得

太少避免受凉,可以选择贴身穿速干排汗的衣服,再加上毛衣、外套等。必要时,在户外锻炼戴上帽子和手套,在运动过程中及时增减衣物,穿着防滑性能高的运动鞋。

老年人在冬季运动时注意控制运动强度。对老年人来说,冬季避免进行高强度的运动,避免运动损伤和心血管问题的发生。运动前要进行热身,促进血液循环、提高肌肉弹性。运动控制在30分钟到1小时,根据个人的身体状况和平时的锻炼情况及时调整运动强度。

老年人冬季运动应安全第一。在运动的过程中要及时关注身体状况,如果出现胸闷、头晕等现象应及时停止运动,必要时及时就医。

市体育科学研究所冯枭慧