科学健身ABC

正确认知 安全开跑

3月份开始,全国各地的马拉松比赛陆续举办。对于广大跑友来说,如何保证自己安全顺利、酣畅淋漓地完成一场比赛呢?需要至少做到以下三点:

一是身体健康。马拉松比赛是一项长时间、大强度的极限运动,对跑友的身体健康状况有着较高的要求。如果有心脑血管疾病(如心脏病、高血压、心肌炎)、糖尿病、感冒发热等,不得参加比赛。因此,建议跑友每年至少一次到医院进行常规体检。此外,在赛前一周,不饮酒熬夜,调整作息时间,保证充足的睡眠。

二是体重要轻。要想跑出一个好成绩,体重必须减轻。国际上男子精英选手身高在170厘米上下,体重只有56~58公斤。如果体重超重,不仅能量消耗增大、身体负担加重,还加大了对膝、足踝的压力,容易引发运动损伤。在保证营养均衡的前提下,跑友应严格控制日常热量摄入,杜绝夜宵、零食、外卖、油炸食品等。

三是长期训练。马拉松对心肺功能、心肺耐力的要求极高,普通人未经过一两年科学的训练即贸然参赛,往往是中途报"废"。不是小腿抽筋就是头晕呕吐,或者肌肉、关节受伤。有人认为半程马拉松相比全程马拉松,距离只有一半,难度必然减半,跑起来轻松。这种"难度打折"甚至"半马怡情"的想法是完全错误的。

市体育科学学会**汤剑文**

新闻链接

跑步姿势有5个秘诀

想象头顶有个鸡蛋,不要让它掉下来(跑步的时候眼睛要目视前方);

想象肚子被人打一拳(上腹部的区域收紧);

想象你是一个西部牛仔将要拔枪的样子(手腕在摆臂的时候尽可能贴近腰);

把重心踩在脚下(注意落地点不要离重心太远)。

错误的跑姿是"坐着跑"。"坐着跑"有很多危害:触地时间增加,因而增加膝盖和脚踝的压力;身体重心上下移动,跑得又慢又累;步幅过大、步频降低容易引起足底筋膜炎。

可以说,经常运动对健康有益,包括能降低50%的心肌梗死风险,但当身体向你发出警告时,如:胸闷、呼吸困难、肌肉关节剧烈疼痛,应注意是否应该停止运动。总体来说,参加马拉松比赛之前我们要做好充足的准备,学习相应的知识,进行专门的训练。

60岁之后 "最佳"体重是多少

控制在这个范围内有助于健康

体重是衡量一个人健康状况的重要指标之一。现代医学研究证实,人太胖太瘦都会影响健康。太胖的时候,身体负担过重,三高之类的病就容易上门;太瘦的人,抵抗力会受到影响。所以,控制体重,就是控制健康。

CFP供图

60岁之后的"最佳"体重值

近日,一项发表在《中华老年医学杂志》的研究显示,老人适当"胖一点",有利于其更长久地保持健康。"胖一点"也是有标准的,大家记住一个公式——体重指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)的平方。

18~64岁:BMI的正常范围是18.5~23.9

65岁以上:理想体重指数为20~26.9

80岁以上:理想体重指数为22~26.9

根据公式,在身高不变的基础上,体重越大,BMI指数越高。

那么,为什么老人的理想体重指数比年轻人偏高呢?与消瘦的人相比,超重或轻度肥胖的老人可能有更好的营养状态,在面临疾病或其他风险,尤其是感染的消耗、癌细胞的过度生长时,身体储备更充足,有助于熬过疾病最严重的时期。

所以,对于60岁以上的人群,BMI在20~26.9之间,是一个相对安全且健康的范围。

健康减重法

保持健康体重,最重要的是吃对食物。

减少精米、精面摄入量 用薯类代替一定量的谷物,玉米、全麦粉、糙米、高粱面、荞麦、燕麦、小米、小豆、绿豆等粗杂粮在谷物中至少应占50%的比例。

多吃蔬菜 减肥的老年人应多吃蔬菜,一天可达500克以上。芹菜(勿弃叶)、萝卜、菠菜、蘑菇、海带、黄瓜、冬瓜、竹笋等都有利于减肥。

控制肉食 肉食不可食之太多,肥胖老年人的动物性食物摄入量一天不应超过125克。避免吃红烧肉、粉蒸肉、酱猪肘等。减肥期间,可以用去皮鸡肉、鱼虾类代替猪肉。

少食烹调油、食用盐 肥胖老年人在减肥期间每天的食油量不应超过15克,摄盐量不应超过5克。花卷、炒饭、酥饼、千层饼等含油量多的主食,以及咸鸭蛋、酱牛肉、咸菜等含盐量高的食物,应尽可能少吃或不吃。

吃低糖水果 水果含有丰富的维生素,也具有较强的饱腹感,减肥的老年人一天可吃150~250克水果,优选含糖量在9%以下的新鲜水果,如草莓、梨、桃等;其次是含糖量在10%~14%的水果。

吃七八分饱 每天饮食要有规律、三餐均衡、不暴饮暴食、不大吃大喝,要养成每餐饭都吃七八分饱的习惯。

健康增重法

增加优质蛋白 摄入优质蛋白质,如鱼、禽、肉、蛋、奶等占一半以上,均衡地分配到各餐中,以促进肌肉蛋白质的合成。

多做抗阻运动 抗阻运动也叫力量训练,比如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃、拉弹力带等,都能有效改善肌肉力量和身体功能。

充足睡眠 充足的睡眠可以帮助身体机能的正常运行,使增重效果更好。建议23:00前入睡。

食疗增重 中医学认为,体重过轻的大多为脾胃虚弱,运化失常,导致营养消化吸收障碍。因此,健脾养胃就是增肥加速器。可选用莲子、山药、茯苓、人参、黄芪、芡实等健脾益气、药食同源的食材做药膳。

此外,要注意,如果没有主动采取减重措施,与以往相比,体重在30天内降低5%以上,或在6个月内降低10%以上,应引起高度重视,去医院进行必要检查,排除疾病可能。 **据新华社**

锻炼有方

体重管理 运动先行

近日,"体重管理"成为全国两会热词。

来自北京的健身教练讲师王奕对记者表示,科学减重一定要重视运动。减重的本质是制造"热量缺口",而运动能同时实现"开源"与"节流"。"例如30分钟慢跑约消耗300大卡,相当于1碗米饭的热量,可以直接消耗,而肌肉每增加1公斤,也能提高代谢率,每日多消耗约50大卡,这样的力量训练效果可持续72小时。此外,运动还能改善胰岛素敏感性,降低脂肪囤积风险,从生理层面抑制体重反弹。同步减脂增肌,让身体线条更紧致,避免'瘦胖子'的情况发生。"

王奕建议,有氧运动配合力量训练的灵活性组合是科学减重的最佳运动选择。有氧运动是减脂主力,推荐进行快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等运动,每周4~5次,每次30~60分钟,新手可以从10分钟分段开始。而力量训练是塑形关键,推荐深蹲、俯卧撑、弹力带抗阻等训练,每周2~3次,每次20~30分钟,重点训练大肌群力量,同时辅以瑜伽、动态拉伸、泡沫轴放松等小动作在运动前后完成,会产生明显效果。

很多人的减肥难以坚持下去,对此,王奕说:"运动一定要融入生活,可以通过通勤快走代替乘车、爬楼梯代替坐电梯等方式养成日常运动的习惯,站立办公每小时消耗比坐姿多50大卡,做家务30分钟也可以消耗100大卡,用这种碎片化的运动方式,带来体能、体态与代谢水平的质变。可以从每天5分钟拉伸开始,逐步养成运动惯性,也可以随时选择舞蹈、球类等趣味性运动,降低心理抗拒,或者配合使用运动手环记录每日消耗,每达成周目标给予激励等,通过运动构建更健康的生活方式。"

"运动其实可以有多种变化。"王奕说,"很多人在减重的时候也有一段平台期,怎么也瘦不下来,这时候可以改变运动方式,比如通过变速训练——快跑1分钟和慢走2分钟循环,以及深蹲跳、波比跳等结合多肌群的动作,提升代谢效率,逐渐尝试每周增加5%运动时长或10%负重来进行超负荷训练,给身体适当的刺激走出平台期。"他提醒,并不是出汗越多瘦得越快,运动后体重下降实为脱水,补水后就会恢复。也不存在局部减脂,需通过全身运动降低体脂率,结合核心训练塑造线条。运动后要及时补充蛋白质,避免高糖高油食物。

据《中国体育报》