

科学健身

健步走伤膝盖?
那是你没走对

健步走是最安全的有氧代谢运动之一,适合中老年人、体质较弱者。它通过加快步频即每分钟100步甚至120步以上进行锻炼,可以更好地达到健身锻炼的目的,有益身心健康。然而,一些人提出健步走也会伤膝盖,这是怎么回事?

世界卫生组织建议,成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动,或75分钟的高强度身体活动。这就是说,我们每周健步走5天,每天30分钟就达到基本的锻炼强度了。有研究指出,老年人每天步行7500步最长寿,成人每周健步走4天、每天8000步获得的健康收益最高。

如果我们按照上面讲的频率、时间进行锻炼,就能获得很好的健康收益。但要注意正确的方式,否则容易造成膝盖受伤。

1. 盲目追求步数

有些人觉得健步走的时间越长,锻炼效果会越好。健步走时,膝盖承受1~2倍自身体重的重量,如果走路时间过长,则对膝盖造成的负担越重,加上自己不注意休息调整,久而久之就会造成髌骨、半月板或肌腱等部位的损伤,特别是体重超重的人、有膝关节骨关节病的人。

健步走最好是一气呵成,即一次性走30分钟,也可以分两到三次完成,但每次要保证连续走10分钟以上。

2. 走路姿势太随意

《2023版运动处方中国专家共识》中建议,走路时,腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹,下颌微微内收,双眼平视前方,使耳朵、肩膀和臀部保持在同一条垂直线上;双臂以肩关节为轴,前后自然摆动,最好做到“前不过肩,后不过腰”。

健步走以小步幅、快步频为宜。很多人觉得健步快走就是要大步幅前行,但这样走路容易拉伤大腿内侧的韧带,也有的人喜欢走得飞快,超过了负荷,也会伤到膝盖和小腿,产生疼痛。

3. 路面不平整

不少人习惯沿着马路快走,然而有研究发现,沿马路散步者肺功能改善微弱,动脉硬化状况甚至恶化,而在公园散步者肺功能改善、动脉血管软化显著。

健步走的理想场所应该是操场塑胶跑道、公园健身步道和土地路面,而避免在水泥地、柏油路等硬地面上走,因为地面会给你一个反作用力,从而产生一些危害。

南通市体育科学研究所
汤剑文

锻炼有方

糖尿病患者
如何科学运动

在2023年全民营养周上,《成人糖尿病食养指南(2023年版)》发布,其中提出糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围。糖尿病患者应该如何科学运动?近日,上海体育科研所的专业人士针对糖尿病患者提出了6项建议:

控制运动强度

可以选择散步、慢跑、游泳、骑自行车等低中强度、长时间的有氧运动和抗阻训练,也可以选择瑜伽、太极等低强度的运动。运动强度不宜过高,可以监测心率,建议在心率达到最大心率的60%~70%之间进行运动。

避免运动时低血糖

低血糖是糖尿病患者运动时常见的并发症。建议运动前、中、后进行血糖测试,运动前血糖水平低于5.6毫摩尔/升,应补充足够的碳水化合物以提高血糖水平;如果运动前血糖水平在5.6~13.9毫摩尔/升,可以进行运动,但需要控制运动强度和时间;如果运动前血糖水平在14.0毫摩尔/升及以上,应暂停运动。运动前和运动过程中推荐血糖不高于7毫摩尔/升。

避免憋气或过度用力

糖尿病患者憋气或者过度用力可能会增加心脏负担并导致高血压等并发症。此外,糖尿病患者还应该注意保护眼部,尤其是视网膜,因为高血糖和高血压会对眼部造成损伤,引起视网膜病变等并发症。因此,建议糖尿病患者在进行体育锻炼时,避免过度用力和憋气,同时戴上具有遮挡紫外线功能的护目镜等保护措施来保护眼部。

注意运动中监测

如果在运动中出现头晕眼花,出汗、心慌、乏力、口渴、口干、饥饿感、手脚发抖,有恶心、呕吐或焦虑、烦躁、易怒等症状时,应当立即停止运动,并采取应对措施增加血糖水平,例如饮用含糖饮料或食用含糖的食物。

注意足部保护

糖尿病患者容易发生足部病变,应该选择适合自己的鞋子,避免穿高跟鞋、拖鞋等不合适的鞋子。运动后应该检查足部,发现异常情况及时就医。

运动前咨询医生

科学运动是糖尿病患者能否通过运动受益的关键。建议糖尿病患者在进行运动前先咨询医生,制订合适的运动计划,由专业人士开具运动处方,在科学指导下运动,以确保运动的安全性和有效性。此外,糖尿病患者需要定期进行体检,包括心血管、肾脏等方面的检查,以确保身体状况稳定、运动安全。

据《中国体育报》

飞走烦恼 接住快乐

南通飞盘达人喊你来“接盘”

健身达人

随着夏季的到来,通城各处的绿茵场开始热闹起来。“每周五晚上8点到10点,我们都会召集小伙伴们一起来玩飞盘。”对于陈彦光、胡凡尘等发烧友而言,这项运动已成为生活中不可或缺的一部分。

因篮球结识飞盘运动

说起玩飞盘,曾在英国留学的陈彦光并不陌生,“在英国,飞盘并不小众,有专业的飞盘国家锦标赛,同样包括男子、女子和男女混合。”而陈彦光真正爱上飞盘运动,还得从2022年说起。原来,热爱运动的陈彦光一直喜欢打篮球,毕业回国后,一次偶然的机会,他受同龄球友胡凡尘的邀请,参加一次飞盘活动,从此对这项运动的热爱便一发不可收拾。

“抢盘、接盘、跑位、抢位、防守等,这些动作技巧都与篮球类似,因为我有运动基础,所以玩起飞盘来非常容易上手。”而最吸引陈彦光的则是飞盘运动可以促进社交,男女老少都可以参与,并且与篮球不同的是,飞盘比赛不鼓励身体对抗,加上飞盘很轻,运动过程中不容易受伤,十分适合女生加入。

在运动中加入社交元素

从最初的飞盘“小白”到通城飞盘圈大家熟知的“光大王”(陈彦光昵称),通过这项潮流运动,陈彦光在传递飞盘的同时,也传递着快乐与正能量。

“我们每次活动都鼓励零基础的飞盘‘小白’参加,一般90后报名参与的比较多。”胡凡尘说,为了活跃气氛,他会将很多社交元素加入其中。比如,在正式的飞盘比赛前,先组织大家进行飞盘练习,“如果第一个自我介绍的人对在场的另外一个人感兴趣,就可以将飞盘扔给他(她),然后再由接盘的人进行自我介绍。”目前,由他发起组建的“就势Young飞盘俱乐部”已经吸引了250多人参与,从去年7月组



俱乐部飞盘比赛现场。

建以来,这支队伍一直在不断壮大。

与其他运动相比,飞盘更加亲民、价廉。“一只飞盘才三四十块钱,十分方便携带,只需要找一块相对开阔的空地就可以开玩。”5月10日下午,胡凡尘、陈彦光在组织几个小伙伴参加的露营派对时,就带上了飞盘。在这样轻松愉快的氛围中运动休闲,十分减压。

认识了一批同道中人

因为飞盘这一共同的爱好,陈彦光和胡凡尘还收获了很多难能可贵的友谊。一个95后北京小伙子来南通外派工作一年,从网上报名参与他们发布的飞盘活动后,一下子认识了很多同龄朋友;一名患有轻度抑郁症的女孩在参加飞盘活动后,逐渐敞开心扉与大伙交流,走出阴霾、走向阳光;很多陌生的年轻人因为飞盘运动结缘,成为好友、恋人……从事健康管理工作的陈彦光坦言,飞盘运动是一项全身运动,可以锻炼手、眼、脚的协调能力,还能高效燃脂,促进新陈代谢,培养团队合作能力,是一项有益身心健康的趣味运动。大家每次飞盘聚会时,也会互相交流从业心得,彼此扶持,成为事业上合作的好伙伴。

“我们也经常组队到张家港、南京参加俱乐部组织的飞盘比赛,可以说越玩越嗨、越玩越上头。”陈彦光说,这是一项盘活自己与他人联接的运动,因为有趣,所以能够坚持;因为健康,所以值得传递;因为快乐,所以愿意分享!

本报记者 冯启榕

习练八段锦

初夏之际,面对气温骤然上升和日晒强烈等情况,许多人会觉得没有食欲,影响规律三餐和正常睡眠,有时还会心烦气躁。八段锦作为一种舒缓养生运动,可以调节身心状态,改善这些问题,体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐了两个八段锦动作:

调理脾胃须单举

1. 直立,两足分开,与肩同宽;2. 双手体前抱球,一侧手臂上举,上手时,手托到肋骨的最后一根,也就是章门穴的位置,之后手往上穿到胸口处,斜穿45度,掌心朝里;3. 以中指为轴,小指往上翻,托到你的最高点,中指的指尖对着肩和上臂交接的地方,也就是肩髃穴,注意掌根要往上撑,中指尖要往回勾,这样手臂自然会形成一个屈的动作,

静心度初夏

静止2~3秒钟;4. 另一侧手臂同时向下按,直接放在体侧;5. 屈膝下蹲,两个手沿着胸前,原路返回到体前抱球;6. 动作复原后,两手交替多遍练习。

摇头摆尾去心火

1. 并步站立,两手自然垂于体侧;2. 右脚旁开一大步,两手体前经胸向上举起,屈膝下蹲呈马步;3. 两手体侧缓缓下降,按于大腿外侧;4. 起身,身体右倾,转胸口朝地,向左摇,头继续摇动,尾闾向前、向左、向后,尾闾摆正,头转正,微微下蹲;5. 起身,身体左倾,转胸口朝地,向右摇,头继续摇动,尾闾向前、向右、向后,尾闾摆正,头转正,微微下蹲;6. 重心向右移动,两手侧起,向上,体前下按,腹前分开,并步站立。

据《中国体育报》