

## 锻炼有方

中老年健身  
要“实”不要“花”

老年人的健康关系到全社会的健康,老年人通过积极科学的体育锻炼,把生活过得满意幸福,对于家庭和社会而言都非常重要。

福建莆田市秀屿区老体协许德清说:“拥有健康的身心和身体我们才能说是有效、快乐的生活,身心和身体的健康才是人生最宝贵的财富。所以,人到中年或者老年一定要注重健身、养生。”不过许德清也表示,中老年人为了健康而健身,应以实用有效为原则,突出参与性、健身性、娱乐性、趣味性和多样性。不可一味追逐时尚、花哨,从而走入误区。

健身时间上,中老年人不要把“饭后百步走,活到九十九”这句古话当作健身格言,也不要认为早晨空气好,适合锻炼。“从近代医学观点来看,吃饭时,特别是饭饱时,老年人的心脏负荷增加,餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此,老年人应避免在饱餐后两小时内进行运动锻炼。”许德清说,“太阳出来前,空气中二氧化碳含量较高,所以晨练应安排在太阳出来一小时后,并且不宜在车流量较多的马路旁、树林密集的地方晨练。有雾的天气不宜晨练,因雾中含许多有害物质。空腹晨练易造成低血糖。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经兴奋性也较高,早晨6时至中午12时心血管发病率最高,尽量选择下午或晚上活动为妥。”

许德清认为,现在有的人健身投资追求“多而全”,一会儿玩玩这个,一会儿玩玩那个。“实际上,这种健身方式并不科学,可能会造成‘贪多嚼不烂’,健身效果不佳。健身本是一种悠闲自在的活动,但不少人机械式地安排锻炼,甚至赶时间。劳心劳力、身心俱疲,适得其反。”

老年人健身可以选择新兴有趣的项目,但任何健身都应讲究科学,也贵在坚持。“中老年人健身不能被世俗环境所纷扰,不为潮流所左右,只拥有一种享受生活的平常心态,引导中老年人选择一项活动、加入一个团队、享受一种快乐、收获一份健康,使老年人体育健身活动常态化,这便是健身的真品位。”

许德清建议,中老年人在健身过程中要遵循自然、随心、循序渐进的原则。根据自己的身体条件选择相应的健身项目,注意健身强度,切忌追求时尚、贪新鲜。在健身过程中注意保持心态平和,最好跟许多老年伙伴一起,可以交流心得,事半功倍。

据《中国体育报》

## 科学健身

体重越轻  
跑得越快

几乎所有的长跑爱好者都希望自己越跑越快,不断刷新PB。大家可能没注意到,体重对跑步速度的影响还是蛮大的。

日本福冈大学田中宏晓教授有过一项研究,针对的是马拉松跑者们的身材体重与成绩的影响关系:体重每降低1公斤,全马成绩快3分钟。这是体重与能量消耗量关系的理论,体重越轻,能量消耗自然就减少。

马拉松赛场上的精英及专业选手们,个个都是“健瘦”的身材。一项以14名肯尼亚男性精英选手为对象的研究显示,他们的马拉松平均完赛时间为2小时07分钟,平均身高为171.2厘米,体重57.7公斤。计算一下,他们的BMI平均值为19.7。日本马拉松运动员大迫杰,身高169厘米,体重58公斤。肯尼亚名将基普乔格,身高170厘米,体重只有56公斤。这些数据充分说明,要想马拉松跑出好成绩,减轻体重是个关键因素,越瘦的人跑得越快,更能提高跑步效能。

由此得出,长跑要想跑得快,那么体重就必须减轻。体重对跑步的影响明显比其他运动要大得多,毕竟马拉松全程42.195公里,花几个小时跑完,并且还要保持自己的最佳配速,这是极其困难的。而体重的减轻可以让自己跑得更快一点、更轻松一些,对马拉松的成绩也起到了关键作用。

反之,越胖的人则跑得越慢,而且越是容易引起损伤。国外研究数据显示,体重超过80公斤的人群,跑步时膝盖受到的压力负重将大于体重的3至5倍,膝关节、脚踝及肌肉损伤的风险会大幅增高,并且需要消耗更多的能量,越跑越累,越容易受伤。

体型肥胖的人,跑步的目的就是减肥。但并不是跑得越快、越努力就越能掉体重的,而是要进行低强度的有氧慢跑,找到适合自己的,最为舒服的状态慢跑,跑上1小时,保持心率在110至130之间(这时脂肪供能的燃烧比例占到70%左右),才更有利于减脂。

市体育科学研究所汤剑文



CFP供图

# “体考神器”受追捧 神器还是安慰剂?

近期,全国多地陆续进入中学体育考试时间,一些号称可以帮助参考学生提高成绩的氮泵类产品又“重出江湖”。专业人士介绍,在体考时服用此类产品对成绩提升的帮助并不大,更多是起到心理安慰作用,而且服用过量还可能会出现不良反应,对体考成绩和身体健康造成不良影响。

## “体考神器”网上热销

“体测专用,跑步更快”“冲刺体测,快人一步”“一瓶就可以开挂考试”……记者近日以“体考神器”“体测提速药剂”等为关键词,在多个电商平台搜索发现,售卖此类产品的商家众多,多数产品的简介中包含“氮泵”二字。

据了解,这类产品多为复合配方产品,主要成分包括咖啡因、肌酸等。然而,这些产品的质量和成分含量千差万别,有些60毫升装的产品中咖啡因的含量可高达180毫克。一些商家声称,这些产品适用于短跑、中长跑等多个项目。根据店铺主页信息,有的相关产品已卖出数万单。记者分析店铺评论区留言发现,购买者包括体训生、体育爱好者和学生家长等不同群体。

一些商家在主页标明产品适用于“成人”,但记者以买家的身份咨询时,客服回应称,14岁以上的中学生可以服用。另一家店铺的客服则称,10岁的孩子也可以使用,“年龄小注意用量就可以,心脏病等各种疾病咨询一下医生再用”。

“产品没有副作用,都经过了食品安全检测。如果担心没有效果,可以多买一份提前试试,避免考试当天出错。”一家店铺的客服说。

## 可能导致诸多不良影响

据业内人士介绍,“氮泵”是一种被一些运动员和健身爱好者使用的营养补剂,属于食品类,而非保健食品,仅适用于具有特定需求的人群。

贵州省人民医院临床营养科医生彭子豪介绍,“氮泵”是一种富含咖啡因、各种维生素以及部分能量物质的运动补剂,常被运动员用于增强运动表现,未成年人尤其是初中生使用确实存在一定的风险。以咖啡因为例,每天的摄入量有比较严格的要求,摄入过量可能会使人出现头晕、心动过速等不良反应。

贵州省第二人民医院临床营养科医生唐毅介绍,相关研究表明,儿童和青少年对咖啡因代谢能力较弱,即使是摄入少量咖啡因,也可能对他们的身体造成不好的影响,甚至导致中毒。过多摄入咖啡因可能会对青少年的睡眠质量、神经系统的认知功能等方面造成危害。因此,应慎重对待咖啡因的摄入量。

“从运动生理学的角度来说,中小学生的心脏承受能力还不够成熟,提前接触这种兴奋类产品,多多少少可能会对他们的身体造成一些危害。”贵州省务川中学体育教师刘辉说,他不建议中

小学生喝“氮泵”类产品。

有业内人士还指出,中学生喝了“氮泵”类产品可能会影响睡眠,进而影响发育。多名医务工作者公开表示,初中生正处于身体发育期,机体发育尚未成熟,对咖啡因等兴奋性的物质比较敏感。如果短时间内摄入过量,可能会引起机体过度兴奋,导致肌肉震颤,严重时甚至会出现肌肉抽搐,还可能会影响情绪,导致焦虑和易怒。

在相关店铺的评论区,有网民称,其孩子服用相关产品后出现腰酸等症状。一名博主在某平台发布的视频显示,他买来多款“体考神器”,由他本人及另外3名成年男性进行测试。他本人服用一款“体考神器”后,出现全身发麻等症状。

## 提高成绩功在平时

受访者认为,家长应对通过服用“氮泵”类产品来提高体考成绩持审慎态度。彭子豪表示,通过服用“氮泵”类产品来提升体考成绩的可能性不大。“咖啡因可以提高人体的感知能力,帮助我们保持头脑清醒。服用这类产品只是可能会提高当天的运动表现,但并不会超出自身的水平。”他说,服用相关产品可能主要是起一个心理安慰。

刘辉经常参加马拉松和越野跑等赛事,平常训练量较大。他说,服用“氮泵”类产品后,他并未感觉身体的兴奋度有明显增加,“最主要还是在心理上起个安慰作用”。

彭子豪认为,要提升中考体育成绩,最重要的是要有规律的运动和健康的饮食,需要持续的体育锻炼,才能提高运动能力。家长平时应该多注意,帮助孩子养成爱运动、勤锻炼的好习惯,切实增强体质,而不是在体考前剑走偏锋。

在刘辉看来,体育锻炼和文化课学习一样,平时多付出一点,训练刻苦一点,考试时就多收获一点,临近考试想要借助外部力量来提升成绩有些不切实际。

贵州省务川县教体局局长申修刚提出了系列建议:首先,学校开足开齐体育课,留足时间供学生锻炼身体,以提升运动能力;其次,加强宣传,告知学生及家长使用此类产品的副作用;最后,严格执行考试纪律,明确规定不得使用此类产品。

此外,申修刚等受访者还指出,可以改革当前初中体育考试的组织形式,降低学生和家长的焦虑,避免他们产生使用相关产品的念头。比如,采取平时运动表现和考试成绩相结合的方式,综合评定考生的最终体考成绩。

新华社记者郑明鸿