

科学健身 ABC

夏季游泳 牢记这些提示

夏日炎炎,游泳正当时。对于青少年来说,暑假期间游泳锻炼不仅仅是一种娱乐方式,更是一种全面的、有利于身心健康的体育活动。游泳不仅锻炼了身体的各个部位,增强了肌肉力量,提高了心肺功能,还促进了新陈代谢。水的阻力和浮力对身体有一种良好的按摩作用,有助于缓解学习压力,放松身心。掌握游泳技巧也是一种生存技能,可以在意外情况下保护自己和他人的生命安全。

以下十个游泳提示,值得收藏:

选择安全场所 游泳时应选择设备完善、水质清洁、有专业救生人员的游泳馆或游泳池。避免在自然水域如河流、湖泊、海滩等无安全保障的地方游泳。

了解自身状况 游泳前要了解自己的身体状况,如有心脏病、哮喘、皮肤病等疾病或身体不适,应避免游泳。

遵守规则 在游泳场所要遵守各项规定,不嬉戏打闹,不跳水,不推搡他人,确保自身和他人的安全。

佩戴救生设备 不擅长游泳的人或初学者,应佩戴救生衣等救生设备,以防万一。

充分热身 游泳前要进行充分的热身运动,如慢跑、拉伸等,以减少肌肉拉伤和关节损伤的风险。

饮食调整 游泳前应适量进食,避免过饱或空腹游泳。游泳后可适当补充能量和水分,但不宜立即大量进食。

休息充足 保证充足的睡眠和休息,以保持良好的身体状态和精神状态。

基础泳姿学习 掌握基本的游泳姿势,如蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳等。在专业人士的指导下学习,逐渐提高游泳技能。

呼吸技巧 学习正确的呼吸方法,保持呼吸与动作的协调一致。注意不要在水中憋气或过度换气。

紧急自救技能 了解并掌握紧急自救技能,如水中抽筋的自救方法、意外落水的自救技巧等。在危险情况下能够迅速采取有效措施保护自己。在游泳过程中遇到困难或危险时,要及时向救生员或周围人求助,避免延误救援时机。

总之,青少年暑假游泳锻炼对于身心健康和生存技能的培养具有重要意义。在游泳过程中要注意安全事项和身体准备事项,并努力学习和掌握游泳技能技巧。让我们一起在泳池里挥洒汗水,展现青春的“泳”动力吧!

市体研所副研究员卞保应

科学健身

坚持锻炼 为什么这么难

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想进行体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今,人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种惰性?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

据《北京青年报》



增加骨密度最好的运动不是跑步和走路

有氧加力量训练 健康收益才更大

很多人体检时会被医生告知“骨密度偏低”或“骨质疏松”。为什么调整饮食、补钙、天天锻炼运动,骨密度还是偏低?其实有可能是你没有锻炼对。许多人一听到医生让多运动,都会选择跑步、走路、游泳、打球,但研究发现,增加骨密度最好的运动,不是跑步和走路。



增加骨密度最好的运动 竟然不是跑步和走路

2020年,医学期刊《骨骼》(Bone)上发表的一项研究发现:增加骨密度最好的运动,不是跑步和走路,而是力量训练。

研究人员选取了93名参与者,他们平均年龄63岁,骨密度都低于平均水平。把他们随机分成三组:第一组:高强度力量训练组。利用杠铃进行硬拉、深蹲、过头推举和跳跃式引体向上等方式,适当给身体一定负荷,促进肌肉的增长。第二组:等长收缩运动组。如平板支撑、靠墙半蹲、桥式支撑、静态深蹲等。等长收缩运动不会引起明显的关节运动,通过增加肌纤维内张力,提高肌肉耐力。第三组:实验对照组。让他们自行安排身体活动,8个月之后,与另外两组进行对照和对比。最终研究发现:8个月后,高强度力量训练组的人与另外两组相比,股骨内侧的颈皮质厚度明显增加,胫骨远端小梁区的骨密度保持不变,而实验对照组减少了1.6%。换句话说,力量训练在增加骨密度和保持骨密度方面都要好于平板支撑、靠墙半蹲等长收缩运动,以及走路、跑步等简单身体活动。所以,如果你也有骨密度偏低的困扰,除了饮食外,适当增加力量训练才能更好增加骨密度。

这样运动健康收益最大 很多人没练对

日常生活中不少人都很重视锻炼、运动,但大部分人主要以跑步、走路、打球、游泳等有氧运动为主,忽视了力量训练。2024年2月,《欧洲心脏杂志》发表的一项研究发现:“有氧运动+力量训练”,健康收益才最大。

在超重或肥胖的成年人中,“有氧运动+力量训练”能降低收缩压、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、空腹血糖和体脂。这项实验有406人参与,每周运动3次,每次60分钟。研究发现:在1小时的运动中,用30分钟时间进行跑步等有氧运动,30分钟时间进行举哑铃等力量训练,这样不需额外的运动时间,能够降低超重或肥胖成年人的心血管风险。进行有氧训练者,心肺耐力大多得以改善,而肌肉力量在力量训练

者中得以改善。

2023年12月,《循环》杂志刊发了美国心脏协会发布科学研究声明指出:力量训练能增强肌肉运动,是降低心血管病风险的安全、有效且重要的运动方式。同时,力量训练可以降低心血管疾病风险因素,包括降低血压、降低血糖、降低血脂、降低体内脂肪等。这也提示大家,日常喜欢跑步、走路等有氧运动的人可以适当加入力量训练,而钟爱举哑铃等力量健身的人,可以适当加入有氧运动。

这几种最佳锻炼运动方式 特别适合40岁后的人

2023年8月,《美国医学会内科学》期刊上发表了一篇研究,为40岁以上人群运动方式提供了指导。

这项研究纳入了50万成年人,参与者平均年龄46岁,找出了这个年龄段的人们选择最适合的运动方式。研究发现,除了有氧运动,肌肉力量训练也是40岁以上人群不可忽视的重要部分。每周进行2次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

一、40岁后最佳力量训练 自重训练:使用身体自重进行深蹲、俯卧撑等训练,锻炼核心力量和肌肉力量;弹力带训练:使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调整不同强度和部位的练习,适合40岁以上人群的特定需求;健身器械训练:可在健身房使用器械进行,由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。

二、40岁后最佳有氧运动 快走、慢跑和骑自行车:这些运动简单易行,可调整为适合个人水平的强度。可以选择在户外进行,享受自然风光的同时提升心肺功能;游泳和跳绳:这些低冲击性的有氧运动对关节负担较小,同时能够锻炼全身肌肉,提高心血管耐力;舞蹈类运动:如广场舞,适合喜欢跳舞的人群,可以选择有氧舞蹈课程,享受音乐的同时提升心肺功能和协调能力。

最后,总结三句话:1.日常增加一些力量训练,在增加骨密度、降低“三高”风险方面很有帮助;2.大家在日常锻炼中要把有氧运动和力量训练结合起来,不能偏废;3.根据自己的年龄,选择合适的运动,把握好运动的强度,运动过程中避免受伤。 据《人民日报》