

科学健身 ABC

运动后  
能不能吃东西



CFP 供图

大家都知道,对于专业运动员来说,运动后通过饮食营养等手段进行及时恢复是至关重要的。但在日常生活中,许多人认为运动后吃了东西,会让自己的锻炼效果功亏一篑。

实际上,普通人运动后想要更好地恢复,及时、科学地补充营养,有助于加速肌肉修复,能够减轻疲劳感,使身体更快恢复到最佳状态,还有利于减脂、增肌。盲目地什么也不吃,可能会导致肌肉流失,反而难以达到锻炼效果。

那运动后吃点什么呢?

富含碳水化合物类的食品已被证明能迅速恢复身体运动时消耗的肌糖原,而蛋白质可以帮助修复肌肉。不管训练目标是减脂还是增肌,训练后补充碳水化合物搭配蛋白质是一个不会出错的选择。碳水化合物可以选低至中升糖指数的食物,如燕麦、糙米、全麦面包等,有利于维持机体稳定的血糖水平。蛋白质选择易消化的蛋白质,如蛋类、豆类和乳制品等。运动时会大量出汗,很多矿物质、维生素会随着汗液丢失,运动后除了及时补充水分外,还可以吃一些蔬菜水果。

什么时候吃最好呢?

运动以后体内消化道的血液分布减少,所以这时候消化吸收能力较弱,所以30分钟内不建议大量进食。运动后30~60分钟被称为“黄金窗口期”,此时骨骼肌细胞为碳水化合物、氨基酸等营养素打开通道,如果营养补充及时,数量及比例恰当,肌肉修复及增长将达到最大速度。当然,如果运动时间不长运动量不大,也不饿,也不用非要吃点东西。

市体育科学研究所冯泉慧

如何运动不伤身?多大强度更科学?

全年龄段人群  
健身指南来了

借巴黎奥运会东风,越来越多人开始加入运动行列。  
如何运动不伤身?如何科学运动?在国家体育总局群体司指导下,总局科研所联合专家日前发布了各年龄段人群运动指南。

幼儿  
体育游戏寓“动”于乐

暑假期间,有的家长想和孩子一起运动、强身健体。但是需要特别注意的是,幼儿不适合模仿运动员进行长时间的力量或耐力练习。

幼儿肌肉中所含水分较多,蛋白质、糖和无机盐含量较少,肌纤维细小,肌肉收缩力弱,易疲劳,因此,不宜过多进行力量练习,负重练习还会加速骨化过早完成,影响身高发育;静力性力量练习中常伴有的憋气会引起胸腔和腹腔内压力加大,回心血量减少,心输出量减少,“憋气”后反射性地呼气加深,这时胸内压和腹内压突然降低,回心血量增多,使心脏负荷加大;幼儿胸廓狭小,呼吸肌力较弱、呼吸表浅,但新陈代谢旺盛,对氧的需求相对较多,呼吸频率较快,且对持续时间较长的运动适应能力较低,容易疲劳。

3至4岁幼儿体育游戏应以模仿性和故事性为主。4至5岁幼儿体育游戏注重目的性、规则意识和社交互动性。通过多重角色扮演和情节发展的游戏,丰富幼儿想象力的同时为他们提供与同伴进行互动和追逐的机会。5至6岁幼儿体育游戏以合作和竞争的集体游戏为主。如“老狼老狼几点了”。

青少年  
运动帮助提升注意力

老师和家长常会说,孩子的注意力不够集中。那么,有没有一种简单而有效的方法来提升注意力呢?那就是运动。

例如打篮球时,需要时刻关注球的位置、队友的动作和对手的动向等,高度的专注力可以锻炼并提高儿童的注意力水平。当儿童在学习中面临需要集中注意力的任务时,他们就能够更加专注和高效地完成这些任务。

运动还能够培养儿童的自律性和毅力。在运动中,儿童需要克服困难和挑战,不断地调整自己的状态,以达到最佳表现。这种经历能够帮助他们增强自信心,养成坚持不懈的好习惯,从而在学习和生活中更加专注和自律。

那么,哪些运动对提升儿童的注意力最有效呢?如跑步、游泳可以增强心肺功能,提高血液循环,从而给大脑带来更多的氧气和养分;足球、篮球能教会孩子们团队合作和社交技能,同时是一种很好的注意力训练。此外,瑜伽和太极拳这类需要专注和平衡的运动,也能帮助孩子们提高注意力。国际象棋等智力体育项目需要深度思考,可以训练孩子在复杂情况下保持专注和冷静。

成年人  
健康跑量达标才有效

根据世界卫生组织相关运动指南,成年人每周至少需要进行150至300分钟中等强度运动,或者75至150分钟高强度运动,或者等量的中等强度与高强度运动的组合。

对于成年人来说,坚持运动的健康收益主要体现在改善肥胖状态,促进心血管健康,降低慢病风险,减少焦虑和抑郁情绪,提升睡眠质量等。如果按推荐量进行运动安排,每周健步走或慢跑5次,每次30分钟,或者每周跑步3次,每次25分钟左右就能够达到最低运动量。

以跑步为例,大家可以这样计算:每周积累75分钟跑步,这是最低水平的运动,就能带来积极的健康价值,也即每周跑步3次,每次25分钟左右,大约3至4公里,就足够有益健康。每周跑步10至12公里,月跑量40至50公里,是保持健康所需要的最低运动量。

需要注意的是,初跑者应当根据身体适应情况循序渐进地增加跑量,再让自己的月跑量达到40至50公里,一定不能急于求成。同时,初跑者也要特别注意跑步前的热身和跑步后的放松,有助于身体快速恢复、预防运动损伤。

老年人  
规律锻炼延缓肌肉力量衰退

18至30岁,人体肌肉成分比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期,肌肉开始走下坡路,每10年可能流失3%至10%的肌肉。肌肉力量的增龄性减退,导致老年人身体出现功能受限甚至失能。

因此,保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。规律的力量练习是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

规律力量练习能在一定程度上保持老年人肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群练习为主,每周进行2至3次,每个大肌肉群至少间隔一天再进行下次锻炼,保障肌肉得到充分的恢复。老年人力量练习重在循序渐进,从极低到低强度练习,多重复次数(如10至15次/组),练习1组开始。适应一段时间后再增加强度,重复8至12次/组,练习2至3组,组间休息2至3分钟。不必追求增加练习强度,坚持运动即可。必要时寻求专业的运动康复师或健身教练,确保锻炼的安全性和有效性。

需要提醒的是,除了规律的力量练习外,老年人尽量保持活跃的生活方式,如散步和做家务等,避免久坐,同时增加平衡性训练,如金鸡独立、“不倒翁”练习等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。

据《中国体育报》

健康达人

陈丹:  
运动  
让我更有活力



陈丹参加马拉松时的合影。

“迈步出发,向着阳光奔跑。每一次的汗水挥洒,都让我更有活力!”这是陈丹对运动的感受。

2015年年初,陈丹初次接触马拉松。“第一次跑时,我很紧张也很尴尬。但跑着跑着,就释放了自我。”半马、全马、超马的参赛牌挂了一墙。陈丹原本苦恼于自己有些胖的身体,接触马拉松后,她在一次又一次跑步中收获了健康,“目前,我的体重维持在100斤左右,很满意。”

跑步激发了陈丹对运动的兴趣。陈丹紧接着把目光转向了瑜伽和爬山。直至今今年,她爬过不下30座山。瑜伽方面,陈丹做的功课最多。2019年,参加200TT哈他,同年,又参加垫上普拉提训练,2023年,参加普拉提器械训练和维密体雕训练,陈丹都获得了不错的成果。今年,参加壮壮超级流100TT,三级社会指导员,二级裁判员……她一路学习、一路前行。

陈丹表示:“虽然瑜伽、马拉松我做得都不是最好,但我会努力做得比自己昨天更好。我只是感受每一项运动带给我的乐趣。运动的最开始,我是为了减轻生活的压力,如今的运动,都是出于对它的热爱。”她表示,此后会继续尝试其他运动,接触新事物和新伙伴,感受运动带来的美好和自由。

为了更好地运动,陈丹也学习了各种安全知识,进行专业的安全训练,保障自己不会受伤。此外,陈丹身体力行,带动亲朋好友一起运动,希望更多人爱上运动。

“当我的心灵与自然共鸣,体态伸展间感受自然的美好。当我的生命与自然共振,前行间,是自由让我展现生命的活力。我与伙伴一起奔向远方,留下珍贵的记忆,成为人生中熠熠生辉的履历。”陈丹如是说。 本报记者李波