

科学健身

秋季登高
别忘保护膝盖

秋季是一年中最适合登高望远的时节。每一步攀登都需要勇气,也需要健康体魄作支撑,尤其是需要保护膝盖这个支撑前行却又极易受伤的关键部位。

来自山西的登山教练杨群说:“不管是登山小白,还是登山经验丰富的爱好者,我们都强调,在登山时一定不能掉以轻心,要做好充分准备,才能安全享受登山的乐趣。”杨群特别强调了在登山中保护膝盖的重要性。

“在登山过程中,膝盖需承受数倍于体重的压力,尤其是在下坡、跳跃或急转弯时,这种压力更是成倍增加。因此需要对膝盖做好保护。”他表示,不仅是登山前后,大家在平时也要注意强化腿部肌肉。“强壮的大腿和小腿肌肉能为膝盖提供更好的支撑,减轻膝盖负担。日常还可以定期进行深蹲、箭步蹲、腿举等力量训练,可以有效强化腿部肌肉群,为登山打下好的身体基础。”

正确的登山姿势也很重要。在登山中,要保持身体直立,膝盖微屈,重心略向前倾,让脚步自然落下而非强行蹬地。这样不仅能提高行走效率,还能减少膝盖的磨损。

在陡峭路段,尤其是下坡时,要放慢脚步,利用小步快走或侧步下行的方式,避免膝盖受到突然的冲击。遇到疲劳或膝盖不适时,应及时停下休息,调整呼吸,给身体一个缓冲的机会。同时,可以利用这段时间进行简单的拉伸,缓解肌肉紧张。

“一双专业、合脚的登山鞋也能提供帮助。”杨群说,登山鞋不仅能提供良好的抓地力,还能有效缓冲地面反作用力,减少膝盖受到的冲击。此外,还可以使用登山杖,因为登山杖可以分散部分体重到上肢,进一步减轻膝盖压力。

而对于大家都很关注的佩戴护膝问题,杨群表示,护膝可以提供一定的保护,但不建议经常佩戴,这样会减弱膝盖的稳定性和功能。

据《中国体育报》



锻炼有方

锻炼的最佳时间
不是“天刚亮”

许多人下班一到家便躺下休息或是沉浸在手机的世界中。让他们适当运动一下,不是说感觉累,就是怕晚上运动影响睡眠。不过,锻炼的最佳时间不是“天刚亮”。有研究发现,晚上适度运动30分钟,不仅助眠、抗饿,还延寿。

晚上运动助眠还抗饿

2019年2月在《实验生理学》上刊发的一项研究发现,选择在晚上进行30分钟的高强度运动,不会对后续的睡眠产生负面影响,还可能减少饥饿感。

研究招募了11名男性参与者,进行高强度自行车运动,然后采集他们运动前后的血液,以检查食欲相关激素,并评估睡眠情况。具体的运动时间为早上(6~7点)、下午(2~4点)、晚上(7~9点)。

研究人员发现,晚上7~9点运动,不仅对睡眠没有不利影响,参与者的血液中胃饥饿素浓度也较低。研究同时强调,短期单次运动可能与饥饿感降低无关,但支持晚间7~9点运动并没有损害睡眠质量。

晚上运动或有助于延寿

2024年4月刊发在《糖尿病护理》上的一项研究发现,晚上6点以后进行运动或最有助于延长寿命,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险最低。

研究共有2.5万余名参与者,平均年龄为62岁,他们的平均身体质量指数(BMI)≥30,即处于肥胖水平,其中2995名参与者还被诊断患有2型糖尿病。

根据不同运动时间段,将参与者分为上午、下午、晚上3组,结果发现,与对照组相比,晚上进行有氧中强度运动的人,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险最低。

晚上运动注意这几点

有人说睡前运动有助于睡眠,但还有人说越运动越亢奋。其实,这和运动强度、时间有关。《欧洲应用生理学》杂志发表的一项关于晚上运动的研究发现,睡前2小时做运动不影响睡眠质量。

若运动前的用餐量大,而且多半是以含有高蛋白质及脂肪为主的食物,间隔时间为1小时以上;如果用餐量较少且以碳水化合物为主,间隔时间可以缩短为30分钟至1小时。

有氧运动有助于增强心肺耐力,提高能量消耗,并促进身体放松和入睡。睡前两三个小时,可以做一些太极拳、慢跑、广场舞等有氧运动,有氧运动心率在每分钟120至140次。

据《央视新闻》

既能锻炼还能减压

骑行锻炼真香
注意事项别忘

骑行被称为“黄金有氧运动”,既能锻炼身体,还能减压。骑车时,车座调多高才合适?什么样的姿势不伤膝盖?骑行时间越长,锻炼效果越好吗?不同人群骑车锻炼都要注意什么?《生命时报》邀请医学和运动专家,教你健康骑行。

好处多多让你爱上骑车

预防大脑老化 骑车能提高神经系统的敏捷性,有效预防大脑早衰,同时开发左、右大脑功能,有助于预防阿尔茨海默病。

提高心肺功能 骑车对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳、跑步相同,还能促进末梢循环,强化心肺、大脑和血管的功能。

降低糖尿病风险 研究发现,经常骑车可以提高运动量,有助于控制体重,降低糖尿病发病风险。

增强肌肉和耐力 研究发现,骑车不但能有效锻炼下肢肌肉、关节和韧带,还可以动员躯干和上肢肌肉,并且强化全身耐力。

减脂塑形 骑车是周期性的有氧运动,可使锻炼者消耗较多的能量,燃烧更多的脂肪,同时塑造结实的肌肉。

每个人都有专属骑车法

男性 一次骑车时间不宜过长,每周控制在9小时以内,以免前列腺长期承受较大压力。中老年男性尽量少骑。

女性 车把与车座高度差越小,会阴部压力会越大。建议将车把调高、车座调低,使身体能够坐直,降低女性生殖器官受到的压力。孕妇和处于月经期的女性不建议骑车。

发育中的青少年 青少年的骨骼和许多器官尚未发育完善,骑车不当可能会造成骨骼畸形。不建议长期骑自行车爬坡锻炼身体。

颈椎病患者 将车把适当调高,骑

行时上身尽量保持直立,避免长时间俯身骑行对颈椎造成伤害。运动量不要太大,可采用骑推交替的方式运动。天气较凉、风大时,建议穿高领衫或系围巾,以免颈部受凉。

膝盖受损者 如膝盖已出现疼痛,应尽量避免骑车。最好在脚能触地的范围内,适当调高车座,减少活动时膝关节屈曲的幅度。避免骑车时爬坡。

想锻炼局部肌肉的人群 训练股二头肌与臀大肌,可在正确骑车姿势的基础上,将车座调高。训练股四头肌,则要降低车座位差。训练小腿肌群,则可将车座位置往后移。

骑车前你要知道的事

保持正确的姿势 应将上半身微微前倾,头部稍向前伸。两手紧握车把,两臂自然弯曲。这样既能稳稳支撑上身,又可避免颈椎、肩背和腰椎受累。

调整车座位置 调整车座高度时,用同侧脚的脚后跟踩住脚蹬,如果另一条腿正好自然伸直,就是最合适的高度。

戴好安全帽 戴安全帽能降低60%的头部受伤风险。安全帽要有一定的硬度;根据头围确定安全帽大小,以扣上帽带、预留一至两个手指的空间为宜。

穿着有讲究 骑车时,穿衣要宽松、舒适;最好穿硬底运动鞋,帮助脚固定,避免脚踝受伤;戴一双掌心有海绵垫的无指手套,保护手掌。雾霾天最好戴上透气性好的口罩。

及时补充水分和盐分 骑车时要及时补充水及盐分,如矿泉水、淡盐水和含盐类的碱性饮料等。建议多次、足量补充,不能等很渴了才喝。

控速和控时 骑车时间控制在30~60分钟为宜,老年人要根据自己的年龄和体质力量而行。骑车时尽量避免爬坡,长时间骑行爬坡,容易造成膝关节中的软骨负重过大而受损。

据《央视新闻》

秋季锻炼注意要点

科学健身 ABC

进入秋天,热爱体育锻炼的人们需要掌握秋季锻炼的注意要点。

秋高气爽之时堪称一年中体育锻炼的最好时节。但秋季早晚温差较大,早晨和午间温差往往有10℃左右,这一点应引起锻炼者的注意。所以,市民朋友在早晨锻炼时要谨防感冒。比较好的办法是,锻炼时随身带一条毛巾,以便及时擦汗。

秋季气候干燥,锻炼20分钟左右就要补水,原则是“少量多次”。水要是常温的,每一次150毫升左右,不可中途不喝而结束后一次性大口大口喝。

秋季风景独好,美丽如画,市民置身于这样的环境里健身,自然心旷神怡。但是,千万不能因为心情好而盲目

增加锻炼时间、强度等,仍然要根据自己的能力和习惯安排。随心所欲地提高强度容易过度运动,引发运动损伤,也对健康不利。

有的人因为夏季炎热而中断了锻炼,在秋季重新开始。这个时候要遵循循序渐进的原则,即前一两周进行中低强度运动,时间不宜过长,等身体逐步适应了再进行较长时间或高强度的运动,切不可操之过急。

秋天,游泳最能锻炼毅力和体能,对心血管的循环大有裨益,使抵抗力与免疫力提高。游泳的时间最好控制在45分钟,尽量不要超过1个小时。下水前热身很重要,而且热身后应该先淋浴再下水。上岸后迅速擦干身上的水,穿上浴袍或披上浴巾进淋浴间冲洗,以免感冒。

市体育科学研究所 汤剑文