

## 科学健身

## 爱上户外“撒野”

在全民健身的浪潮下，户外运动以其独特的魅力吸引了大量爱好者。其中，户外跑步、户外骑行和健走因参与人数众多成为户外运动中的“顶流”。

咕咚 App 数据显示，2024年上半年户外运动参与人数同比增长了 19%。其中，户外骑行用户更是大幅增长了 38.7%。而人们最喜爱的户外运动类型依次为户外跑步、户外骑行和健走。

不同年龄阶段的人有自己的户外运动舒适区。Mob 研究院数据显示，90 后在户外跑步和户外骑行用户中占比最高，80 后则是户外健走的主要人群。与此同时，00 后骑行人数正在快速增长。有近九成受访者每月都会进行户外运动，每周运动 3 到 6 小时的人数最多，户外运动已成为越来越多人的新生活方式。

2024 年，各大城市举办的马拉松比赛，也吸引了全国各地的长跑爱好者参加。数据显示，2024 年上半年，北京是国内完成全马用户最多的城市。成都、上海、深圳、杭州、苏州等城市也登上榜单前十。

在运动场所的选择上，北京居民最喜欢奥林匹克森林公园、玉渊潭公园和朝阳公园。上海世纪公园、广州天河体育中心、深圳人才公园跑道也是各城市最受欢迎的跑场路线。一边参与运动一边游览美景——将运动与旅游结合的体育旅游成为新的休闲方式。同程旅游的数据显示，杭州的千岛湖骑行、云南的基诺山雨林徒步、北京城市夜骑和三亚珊瑚礁潜水等项目受到游客关注。此外，各类登山徒步的旅游项目持续火热，峨眉山、黄山和长白山是 2024 年预订热度最高的山岳类景区。

相对于健身房，女性更喜欢户外场所。Mob 研究院调查显示，运动健身人群中男性占比超过六成，而户外运动人群的性别比例更为均衡。并且，90 后占比超过六成，显示出年轻一代对户外运动的热爱。

户外运动人群以企业白领、创业者及自由职业者为主，他们更加热衷于追求健康、时尚的生活方式。在地域分布上，广东省以“盛产”运动健身人群著称，而成都和重庆的运动热情同样高涨。

人们因何喜欢上户外运动？其实，户外运动不仅是锻炼身体的方式，更是一种社交活动。调查显示，“交个朋友”是吸引 18 岁至 24 岁年轻人去户外运动的重要原因；同时，25 岁至 34 岁户外人对缓解压力表现出更强的需求；而 45 岁以上的户外人更希望通过运动享受大自然和强身健体。

据《北京青年报》

## 锻炼有方

## “脆皮”老中青专属运动

肌肉骨骼疾病不仅会直接影响骨骼、关节、肌肉及其他软组织，导致疼痛、日常活动减少、平衡和协调功能降低、行动缓慢、身体衰弱等问题，还能引发睡眠障碍、情感障碍（焦虑或抑郁等）、认知功能障碍等危害。那么，要如何通过运动来强健肌骨呢？

## 青少年应多多运动

对于青少年来说，身体正处于生长发育的关键期。为了更好地促进骨骼和肌肉的健康发展，推荐多参与一些能够有效刺激骨骼纵向生长的体育活动，例如跳绳、跳高以及篮球等项目。

青少年时期的运动习惯对于预防成年后可能出现的肌肉骨骼疾病有着重要影响，因此，鼓励在青少年时期多进行科学的运动和锻炼，切忌多静坐、少运动的生活方式。

## 中年群体需多种运动结合

对于一般的成年人群，运动类型推荐抗阻力运动和有氧耐力运动相结合，以促进全面的身体健康。运动种类方面可以选择运动强度较大的运动形式，比如游泳、跑步或力量训练。

在进行抗阻力训练时，应当保持一定的超负荷感，并随着时间的推移逐渐增加训练强度，遵循全身运动与局部（特别是腰部和腿部）运动相结合。

对于那些工作需要长时间坐着的上班族来说，定期的身体活动尤为重要，这有助于增强骨骼密度和整体健康状况。

记得要打断久坐的状态，每隔 20~60 分钟就起来活动 3~5 分钟，可选择以常用的速度步行，或在原位置重复从椅子站起做站坐转换，还可以做一些全身伸展活动如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。持之以恒地进行规律锻炼是关键。

## 老年人运动要量力而行

老年人和绝经后女性都是骨质疏松的高危人群，这一人群应当定期进行骨质疏松危险因素的筛查和骨密度检测，一旦发生骨质疏松要尽早采取治疗措施，并积极预防跌倒和骨折的发生。

运动选择上，绝经后女性的运动应特别注意避免可能过度弯曲、扭身、爆发性负重或高冲撞负荷的动作，应注重改善姿势、平衡能力、协调性及髋部和躯干的稳定等，运动种类宜选择健身操、太极拳、步行等，始终保持适度运动量，并逐步增加难度，做到量力而行。

据央视新闻

必须大汗淋漓？必须全身酸痛？

# 这些健身误区 谁还没避开



CFP 供图

## 科学健身 ABC

健身对我们的身体和心理健康至关重要。然而，在追求健康的过程中，我们可能会被一些健身谣言误导。让我们通过科学的视角，逐一揭示这些常见的健身谣言，并理清它们的真相。

### 大量出汗表明效果好？

出汗是身体为了调节体温而采取的一种生理反应，并不直接反映运动的强度或效果。例如，进行瑜伽时，尽管可能没有大量出汗，但通过深度伸展和姿势控制，同样可以达到身体柔软度和平衡的提升。相反，高温和高湿度环境下的大量出汗，并不一定意味着更有效的运动，而可能只是身体在调节温度。

### 不痛不成长？

疼痛并不是肌肉增长的必然信号，而是一个需要注意的警告信号。适度的肌肉酸痛是肌肉适应新运动的正常反应，这种感觉通常在锻炼后的 24~48 小时内会逐渐减轻。然而，剧烈或持续的疼痛可能是肌肉或关节受伤的迹象，应及时停止活动并咨询专业意见。例如，如果进行深蹲后感觉明显的关节疼痛或肌肉扭伤，那可能就需要修复和恢复的时间，而不是继续强行锻炼。

### 超过 30 分钟才有效果？

不必拘泥于锻炼时间的长短，关键是锻炼的质量和频率。

研究表明，分段锻炼同样可以达到健身效果，例如每天分三次进行 10 分钟的快步走。这种方式不仅有助于提升心肺健康，还有助于增强体能和代谢。因此，适应自己的生活节奏和健身目标，制订合适的锻炼计划是至关重要的。

### 锻炼后可以随意吃？

锻炼虽然能消耗卡路里，但不能成为不健康饮食的借口。例如，即使进行了剧烈的有氧运动，如果食用高热量和高糖分的食物，可能会抵消运动的效果。健康的饮食结构包括高纤维、高蛋白质的食物，有助于肌肉修复和体能恢复。因此，运动后应选择合适的营养补

充，而不是不健康的食物。

### 举重会使你变得粗壮？

适量的力量训练不会让女性变得肌肉发达，而是有助于塑造身体线条和提升整体健康。力量训练通过增强肌肉强度和代谢，对身体有益无害。例如，进行适量的哑铃训练可以提升手臂线条，而不会导致过度的肌肉生长。

### 必须高强度才有效？

运动强度应根据个人健康状况和目标来调整，高强度运动并非每次锻炼的必要选择。适度的有氧运动如快步走和游泳可以改善心血管健康，而间歇性高强度训练则有助于提升代谢率和体能。因此，根据自身条件选择适合的运动强度，持续进行有益的锻炼是更明智的选择。

### 空腹有氧更有效？

空腹运动可能不会比有氧运动的其他形式更有效地燃烧脂肪。研究表明，无论是否空腹，能量消耗和脂肪燃烧的效果是相近的。因此，重要的是保持均衡的饮食结构和适当的运动量，而不是单纯依赖运动前的饮食状态。

### 伸展运动可有可无？

长时间的久坐对健康有害，即使进行了规律的运动也难以完全抵消。因此，每 30~60 分钟起身活动或定期进行伸展运动是必要的，以减少久坐带来的疾病风险。例如，每小时起身活动一次，进行简单的伸展或走动，有助于改善血液循环和减轻肌肉疲劳。

### 身体部位应该分开训练？

通过全身和多关节的综合性训练，可以更好地提升整体健康和肌肉平衡。相比于分开训练单一部位，全身性的综合训练能够更有效地提升代谢和体能。因此，每周安排多样化的训练计划，包括全身性和部分性的训练，有助于提升运动表现和预防运动伤害。

通过深入了解这些健身谣言的真相，我们可以更科学地制订健身计划，有效提升身体健康和运动效果。记住，科学的运动方法不仅有助于达到健身目标，还能提升整体生活质量。

南通市第二人民医院 魏勇