

科学健身

天冷锻炼
不宜贪早

“目前而言,我们每周都会接诊到一些心梗的患者,并且数量出现了较为明显的增加趋势,近期心梗高发,市民们需要提高警惕。”近日,武汉同济航天城医院心血管内科主任、湖北省脑血管病防治学会心源性卒中专业委员会委员郭宇说。

为何天冷心梗发病率高?郭宇介绍,近期早晚气温较低,机体为了御寒会增加代谢,可能会引起血管收缩,使血压升高、心肌耗氧量增加,从而加重心脏的负担,如果患者本身存在心血管问题,便可能诱发心肌缺血,严重可直接导致心梗。“另外,有些人喜欢饮酒御寒,吃一些高脂肪、高能量的食物,这些饮食习惯可能导致血胆固醇水平升高,血液黏稠,血液循环减慢,形成血栓,增加患心脏病的风险。”郭宇说。

锻炼不宜贪早。郭宇提醒,老人因早起晨练突发脑梗、心梗的情况时有发生,尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者,晨练时间宜迟不宜早,且掌握科学的锻炼方法也很重要。

郭宇表示,《黄帝内经》已有记载,“冬三月,早卧晚起”,建议市民选择日光出来之后、最好等气温上来且温度合适的时候再锻炼,且要注意“强风不健身”,最好不要在特别寒冷的时候外出运动。

此外,郭宇还表示,秋冬季增加运动量需谨慎,要根据自己的能力选择合适的运动时间和强度。在运动前,建议做好充分的准备活动,同时也要注意运动后的保暖工作。“气温低,人们的适应能力较差,血管易受寒冷刺激而收缩,运动完之后血管又会扩张,运动前后均需要适应时间。”他说。郭宇提醒,心血管疾病患者要格外警惕,外出要注意防寒保暖。尤其要护好头部、手部、脚部,尽量减少因温差导致的血压波动。若发现有胸痛、胸闷、心慌、气促等不适症状,应及时到医院检查,心脏病延误治疗易引发生命危险。

此外,青少年也应保持健康的生活方式,规律饮食,适当运动,避免熬夜。

据九派新闻



CFP供图

高强度间歇训练
锻炼心肺功能

提升自身免疫力的优选

天气渐凉,通过运动增强心肺功能,提升自身免疫力是一个不错的选择。山西太原的健身高级教练王浩认为,高强度间歇训练对于锻炼心肺功能有事半功倍的效果。

王浩表示,高强度间歇训练,又叫HIIT,拥有短时高效的运动效率。其原理是通过高强度、无氧爆发式训练,配合短时间内间歇时间,以此来达到燃脂效果。

“在高强度做功期,锻炼者需要以最大心率的80%至90%进行训练;在恢复期,心率应保持在最大心率的40%至50%的强度继续运动。”王浩说,“高强度训练的持续时间可以从几秒到几分钟不等,恢复期的时间也相应变化。常见的组合是30秒高强度运动,然后进行4至4.5分钟的恢复,这样的组合可以重复3至5次。”

据四川体科所专业人士介绍,高强度间歇训练对身体有诸多好处,一是训练所需时间短,每次20分钟左右就能快速提升心率,让身体进入燃脂状态。二是燃脂效率高,每次HIIT间歇训练20分钟,就能达到慢跑40分钟的燃脂效果,训练后身体还会处于超氧耗状态,持续消耗身体热量,提高身体代谢水平。三是普通的有氧运动时间超过40分钟后,身体的肌肉会有所分解,燃脂的同时肌肉也会有所流失,身体代谢水平会下降,减肥后容易反弹,而HIIT训练可避免肌肉流失,身体在消耗脂肪的同时,有效地保留了肌肉,减肥反弹

的概率也会下降。

此外,HIIT对场地要求也比较随意,可以是几个自重动作的组合,只需要一小块空地,不受天气影响。

王浩提醒,高强度间歇训练难度较大,不适合初学者。初学者应从低强度开始,逐渐增加训练强度。长时间进行高强度间歇训练可能会导致身体过度疲劳和损伤。在两次高强度做功期之间,必须保证足够的休息时间。王浩也推荐了一组高强度间歇训练动作。

开合跳 开合跳是通过有氧与无氧相结合的方式,快速提高心率,达到锻炼心肺、提高体能的效果。开合跳是标准的全身动作,对全身各大肌肉群有很好的调动作用。

高抬腿 高抬腿主要锻炼腿部力量,提高大腿肌肉群的肌群能力,对腰腹部赘肉消除十分有效。长期练习可以起到调整下肢关节力量的作用。

弓箭步 弓箭步是最简单且实在的腿部训练动作,上下楼梯都与其息息相关,而且该动作是功能性训练动作,对身体下肢方面能力的提升十分有效。

深蹲跳 深蹲是全球公认的王牌健身动作,而深蹲跳是深蹲的加强版。深蹲促进全身力量,尤其是臀部大部力量,能很好地刺激肌肉生成,保护关节。

俯卧撑 俯卧撑主要锻炼上肢和腹部肌肉力量,尤其在锻炼胸肌方面,十分有效。长期做俯卧撑,能够提高人体静力性和动力性力量素质,促进肌肉健康。

据《中国体育报》

肺活量的锻炼方法

科学健身 ABC

在体质测试和健康检查中,常常会见到肺活量这项测试。肺活量是指一次尽力吸气后,再尽力呼出的气体总量。在一定意义上可反映呼吸机能的潜在能力。成年男子的肺活量为3500~4000毫升,成年女子为2500~3000毫升。肺活量随年龄的增长而下降,但长期坚持体育锻炼的人,其肺活量仍能保持正常。

在测试中一般采用的是电子肺活量测试仪。测试人深吸一口气后,向测试仪吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后,屏幕上最终显示的数字即为肺活量毫升值。一般共测两次,记录最大值作为测试结果。肺活量与人的呼吸密切相关,肺活量检测数值低,说明机体摄氧能力和排出废气的能力差,可能会影响身体的氧气供应。在排除一些肺部疾病后,我们可以通过一些体育锻炼提升肺活量。

跑步,最方便的锻炼项目。刚开

始可以进行快走或慢跑。一开始跑步锻炼时,许多人会有上气不接下气的感觉,坚持运动一段时间这种情况就会大大改善。这时,可以加快跑步速度或者进行变速跑,锻炼要循序渐进,然后逐步加量。

游泳,通过水的压力以及游泳过程中的不断换气,使呼吸肌力量增强,进而促进肺活量的增长。此外,游泳属于有氧运动,在游泳过程中需要消耗大量的氧气,从而刺激呼吸中枢兴奋,使呼吸加深加快,久而久之也会导致肺活量增大。

跳绳,不仅能增强人体协调能力和灵敏度,坚持一段时间更能锻炼到肺部机能。刚开始的时候也许很快就会跳得气喘吁吁,可以多分几组进行,变换跳绳节奏,让心肺不断适应新的负荷。坚持下来会发现自身耐力慢慢提升。

很多体育锻炼都能提高肺活量,不论选择哪一种方法,都要持之以恒经常练习。通过锻炼提高呼吸肌的力量,使呼吸的深度加大、加深,提高和改善肺呼吸的效率和机能,从而达到提高肺活量的目的。

南通市体育科学研究所冯泉慧

锻炼有方

室内锻炼
“碎片化”

入冬后,天气转冷,呼吸道感染等风险也开始增加。户外锻炼时一冷一热不注意就会引发感冒,此时,室内的居家运动是不错的选择。北京健身私教周韬表示,在家中适当运动可以帮助保持身体健康,提高免疫力。

“在家时容易久坐,腹部脂肪囤积,秋冬季节天气寒冷,饮食上可能也会摄入更多脂肪,因此,在室内锻炼时可以有氧减脂运动为主。”周韬推荐跳绳这项简单易行的燃脂运动,在家里、办公室都可以运动。跳绳几乎可以锻炼身体的所有肌肉,燃烧卡路里并减轻多余的体重,提升心肺耐力的同时提高代谢水平。周韬建议:“在开始前几天或一周内至少跳5分钟,然后逐渐增加时间长度,每天最多30分钟。跳绳前后要进行热身和拉伸,以避免腿部抽筋。”

爬楼梯也是一项简单易行的燃脂运动。不过在上楼梯时要保持背部挺直,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小,否则容易造成膝关节损伤。

对于力量训练,周韬认为,应该“碎片化”融入生活中,变成一种自觉的锻炼习惯。“有些人对力量训练有刻板印象。一提到力量训练脑海中浮现的是大块头肌肉男或专业举重运动员的形象,但事实上,力量训练可以是简单的哑铃弯举和弹力带训练,也可以是自重训练,如俯卧撑、深蹲等。力量训练的核心在于通过重复性的肌肉收缩来增强肌肉力量和耐力,大家都能从中受益。”

把力量训练融入生活,就是在日常生活中寻找练习的机会。周韬表示,早晨起床时,可以尝试做几组俯卧撑或仰卧起坐,唤醒沉睡的身体,增加活力;工作间隙,利用椅子进行腿部和核心肌群的锻炼;在家看电视的同时,手握哑铃或者矿泉水瓶进行简单的上肢训练,或者用弹力带开背可以拯救僵硬的肩背。此外,家务活动也是力量训练的好时机,比如拖地时加大力度,擦窗户时采用全身协调的动作,这些都能在不增加额外时间的情况下,随时随地提升身体素质。

据《中国体育报》



CFP供图