

## 科学健身

适度运动  
避免风险

在日常运动和工作过程中,运动都需要适度,盲目运动不但不利于健康,还有可能导致更为严重的后果。

“现代工作族压力倍增,猝死并不罕见,当事人往往是在工作状态或者运动状态下,突然发生状况,造成了无法挽回的意外结果。这往往是由于当事人不了解自己心肺健康状况,或对于自身情况以及应激反应并不了解。”国家体育总局体育科学研究所体医融合中心主任郭建军认为,对自身身体状况了解的一个重要前提就是运动要适度,这不但能让人在运动中获益,取得良好的运动效果,也能保证安全。“并不是说每次运动量越大就越好,也不能一味盲目地害怕出现运动风险就不运动,或者达不到一定运动强度,因为如果没有效果也就失去了运动的意义。”郭建军强调。

“适度,就是为了避免风险。风险实际上来自于两方面,一方面是运动本身,另一方面是人本身。循序渐进的前提是量化,没有量的概念,就无法做到安全。对于老百姓来说,需要对自己的体质情况、各项生理指标和平时的运动习惯都了如指掌,经常不断观察自己的身体情况变化,不要做能力以外的事,要做到对自身的健康变化情况心中有数,才能防患于未然。”郭建军解释说。

美国科学家也发现,衡量运动量是否适度,可以用在运动的同时能否随意交谈来判断。当人们在运动时,如果能够轻松谈话,那么人体许多重要的生理指标,如血压、心跳等就会维持在“安全锻炼”的范围内。这样,既达到了锻炼健身的目的,又不致给身体重要器官带来超负荷的运动。

“要做到适度健身、科学健身,仅靠自我评估是不行的,更需要体育和医疗相结合。因此,国民体质监测和每年的医学体检就显得尤为重要。要让体育与医学相结合,给全民健身运动安全上份‘双保险’,让我们知道自己是否还有足够的储备力继续运动。”郭建军说。

据《中国体育报》



CFP供图

## 锻炼有方

居家跳绳  
运动身心

跳绳这项零门槛运动相信大家再熟悉不过,小小的一根跳绳陪伴大家长大,很多朋友在上小学的时候,跳绳甚至还和沙包一样成为书包里必备的体育器材,侧摆、单摇、双摇,大家变着法地创造着跳绳的跳法。

春节期间吃多涨秤,跳绳成了居家健身的好帮手。

来自河南鹤壁的市民王晓文说:“过年没有走亲访友,大把的在家时间也不能浪费,家里没有其他的健身器材,我就把孩子上学用的跳绳拿出来了。跳绳这个运动运动量可大可小,随个人体质决定,也没啥门槛,需要的场地也小。我们家楼下没人,我可以尽情地跳,大家也可以去阳台,或者脱掉鞋子,穿厚一点的袜子跳,不会打扰邻居。”

据了解,跳绳可以协调全身,舒通全身血液循环,增强肺活量,提升神经系统功能。对于居家健身的人来说,是容易开展的运动。而且通过适当的跳绳运动,也可以促进人体的新陈代谢,增强我们肺脏的换气能力,对于提高免疫力,增强心肺功能也有作用。

除了自己跳,王晓文把孩子也动员起来,一起参加了某运动馆举办的跳绳线上打卡活动,“本来孩子很久没有跳绳了,寒假期间,体育老师也布置了跳绳,她每天都会跳五组,每组60个,参加线上打卡也是为了动员她的积极性。打卡要求每天在微信里都上传自己跳绳的视频,并且用积分累计,模拟跳绳、侧摆跳绳、金丝缠腕、单摇、双摇、波浪绳……”

据国家跳绳高级教练员、跳绳健身达人范小云提醒,居家跳绳时,跳绳者应穿质地软、重量轻的运动鞋,避免脚踝受伤。绳子可选择一条防缠绕跳绳,初学者通常宜用硬绳,熟练后可改为软绳,居家跳绳建议脚下用棉垫。同时跳起的高度不宜太高,落地时稍有屈膝缓冲动作,呼吸要有节奏,全身要放松,跳绳前后都要进行拉伸运动,预防运动损伤。

据《中国体育报》



CFP供图

## 春节后重启运动计划

## 科学锻炼 健康起航

随着春节假期的结束,我们的生活逐渐回归正轨。在享受了节日的欢乐与美食后,是时候重启我们的运动计划,以科学锻炼的方式,为新的一年注入健康与活力。有一些节后运动的小建议给到大家。

## 科学健身 ABC

## 运动循序渐进

节后锻炼不可操之过急,尤其是假期期间长时间没有运动的人群,突然进行高强度锻炼,容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等问题。节后恢复运动应从低强度、短时间的运动开始,如快走、慢跑、游泳等,每次运动时间从20分钟逐渐增加,让身体逐渐适应运动的过程。

## 运动多样化

结合有氧运动(如慢跑、游泳、骑自行车)来提高心肺功能;力量训练(如俯卧撑、深蹲、哑铃锻炼)来增强肌肉力量;柔韧性练习(如瑜伽、拉伸)来提高身体的柔韧性,全面提升身体素质。

## 热身与拉伸

锻炼前要进行充分的热身运动,预

防运动损伤,提高运动效果;锻炼后不忘进行拉伸放松,缓解运动带来的肌肉酸痛。

## 注意天气与穿着

春节后可能天气还是较冷,尤其是早晚温差较大,运动时更需要注意天气变化和穿着选择,外出锻炼时,应穿着保暖的运动服,及时增减衣物,以确保锻炼的安全和舒适。

## 均衡营养

假日期间难免饮食油腻,假期后可调整清淡饮食,采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方式,摄入多样化的食物,包括蔬菜、水果、谷物、优质蛋白质和健康脂肪,让身体获得更加全面的营养。

通过科学的锻炼和合理的饮食搭配,可以有效帮助身体恢复到健康状态,改善“节后综合征”,提高身体素质,为新的一年打下坚实的基础。

市体育科学研究所 冯枭慧

从“爱”到“懂”  
老年健身轻缓为宜

69岁的李德君,不久前为自己举行了一场“骑行告别仪式”。说是仪式,其实就是和几个长期参与骑行的老伙伴从北京骑到老家河北保定。160多公里的路程,李德君骑了大约6个小时,虽然时间不算长,但是比起他的巅峰时期,这次骑得还是有些慢,“不敢骑快了,现在岁数大了,家里人都不让我再骑车了。别说年轻时,就是五年前,我从北京石景山骑到保定也就5个小时。”回忆起自己骑车的经历,李德君如是说。

年轻时,李德君是个爱锻炼的人,骑车、跑步、游泳都是他的最爱。后来随着工作越来越忙,他渐渐地远离了运动场。在临近退休的一次体检中,李德君查出来心血管有堵塞。来到医院就医,医生告诉他,或是从现在开始多参加体育运动,或是继续现在的生活方式,等病情再严重后安装支架。听到医生这样说,他不敢再疏于对自己健康的关注。于是,他便决定重新拾起年轻时的体育爱好,和单位的老同事组成了一支骑行队伍。

从那以后,每逢周末李德君都会和自己的“骑友”一同参加骑行活动。每次来回的距离大约都在100公里,北京周边很多地区都留下过他们骑行的印记。虽然每次骑行回来都会感到很累,但是心里却是开心的。而用李德君的话说:“这叫越累越高兴、越累越开心。”

如今,从退休到现在已经快10年了,虽然身体还是挺硬朗的,但是随着年岁的增加,不论是体力、耐力,还是灵活性等都大不如前。而家人反对李德君再骑车的声音也越来越多。他说:“开始是老伴不同意我再骑车了,后来孩子也不同意了,他们就把我的车锁起来。但是我喜欢骑车呀,于是便管老同事借车。然而,年初一次骑行时,在一个转弯处我没有控制好速度,结果连人带车一起摔了出去。虽然没有什么大事,但是身上也疼了好久。”

摔了跤就要长记性。从那以后,李德君开始反思自己是否还要再坚持骑行。后来,在一次活动中,他进行了体质监测,专家建议他多进行一些较为和缓的有氧运动,而诸如长距离的骑行,则要适可而止。“专家说的话咱还是要听的,人要相信科学。虽然现在我不再骑车了,但是我加入了社区的老年太极拳队和门球队。如今已经学习快半年了,这些项目不仅有意思,而且家人特别支持我。前两天孩子给我买了新的门球杆,他说让我好好练习,争取参加比赛得第一。”

李德君说:“对于老年人来说,参加健身是好事,但是一定要因人而异,选择适合自己的项目,不能喜欢什么就练习什么。只有这样,才能科学健身,收获健康与快乐。”

据《中国体育报》