

科学健身ABC

春季晨练开启
学生活力

春季晨练是学生开启活力一天的好方式,不仅能增强体质,还能提升精神状态和学习效率。以下是关于春季晨练的一些建议和注意事项。

适合学生的项目

慢跑:简单易行,能有效提高心肺功能,适合大多数学生;跳绳:高效的有氧运动,能锻炼全身协调性,适合时间有限的学生;球类:如篮球、足球、羽毛球等,既能锻炼身体,又能培养团队合作精神;快走:适合与同学或家人一起进行,既能锻炼身体,又能享受春天的美景。

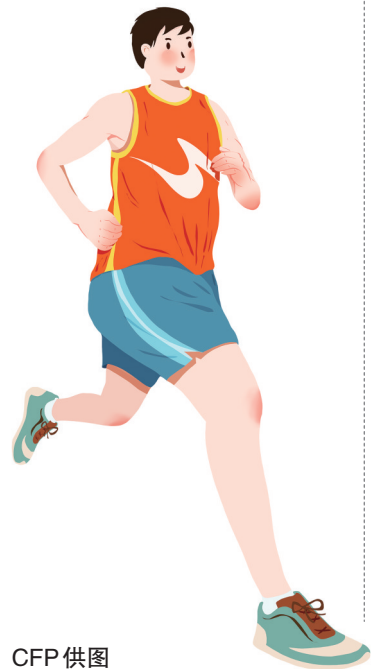
晨练注意事项

春季早晚温差大,晨练时要注意保暖,避免着凉。可以穿多层衣物,方便运动时增减。早晨身体较为僵硬,运动前要进行5分钟的热身,如慢跑、关节活动等,防止受伤。晨练强度不宜过大,以轻松、舒适为主。晨练前可以吃一点易消化的食物,如香蕉、全麦面包等,避免低血糖。合理安排时间:晨练时间不宜过长,20~30分钟为宜,避免影响早餐和上课时间。

如何坚持晨练

设定小目标:从每周2~3次开始,逐渐增加晨练频率,培养习惯;结伴而行:与同学或朋友一起晨练,互相鼓励,增加趣味性;记录进步:通过记录晨练的时间、次数或感受,看到自己的进步,增强动力;多样化运动:尝试不同的运动项目,避免单调,保持新鲜感。

通过合理安排运动项目、注意安全和健康,学生可以养成晨练的好习惯,让每一天都充满活力与朝气。
市体育科学学会研究员卞保应



CFP供图

每天走多少步不伤膝?

8000步增强肌肉力量还能减轻关节负担

走路,作为一种简单易行且性价比极高的锻炼方式,成为很多人的选择。越来越多的研究表明,每天适量增加走路步数不仅能促进健康,还能延长寿命。然而,有不少人担心:多走路真的不会伤膝盖吗?究竟走多少步,既能有效锻炼身体,又能避免损伤膝关节呢?

每天走这个步数
最利于保护膝关节

今年2月,中南大学湘雅医院研究团队在《风湿病年鉴》上发表的一项研究,探讨了“每天走路步数与膝关节骨关节炎”之间的关联,并发现了最有利于预防膝关节疾病的步行量。研究显示,每天走大约8000步最为理想。这种强度和数量的步行不仅可以增强肌肉力量、改善关节稳定性,还能有效减轻关节负担。然而,当步数超过8000步时,对关节的益处将不会再增加。

膝关节骨关节炎是最常见的一种关节退行性病变,就是人们常说的膝关节骨质增生、长骨刺等。而目的性步行指的是步伐频率≥60步/分钟的步行活动,这种类型的步行往往是有计划和目标导向的。看来以后如要将走路当作锻炼,还是要适当加大步幅、加快速度,且避免过度。

每天锻炼走8000步
“性价比”确实高

江苏省中医院骨伤科主任医师孙鲁宁曾介绍,走路的步数不是越多越好,要因人而异,适度的运动量才是最好的。对于那些平时没有多少运动的人来说,走路过多很容易导致膝盖受伤和膝盖疼痛。特别是一些肥胖的人,体重过重,关节容易磨损。如果走得太多,关节的磨损程度会增加,引起膝关节疼痛。

除了要考虑膝关节外,还有研究显示,每天走8000步确实好处很多。

每天走8000步,降低死亡风险获益大。2023年《欧洲预防心脏病学杂志》发表的一项研究显示,多走路对长寿有好处。每天多走路与降低死亡风险之间可能与多种因素有关。比如,走路可能有助于促进下肢静脉回流和血液循环,保护心脏;增强心肺功能,改善

血压、血糖、胆固醇、情绪、认知、记忆和睡眠;锻炼身体协调能力和平衡感等,进而促进心血管和整体健康水平的提升,降低心血管疾病、癌症、糖尿病等多种疾病的发病和死亡风险。

每天走8000步,降低高血压效果理想。2021年发表在《临床高血压杂志》上的一项研究发现,快走坚持3个月,大部分人的血压下降了2~3毫米汞柱左右。对于高血压患者,每天快走4000~8000步对于降低高血压可达到理想效果。

每天走8000步,降低6种慢性病风险。2022年《自然·医学》上发表的一项研究发现,每天走8000多步,可以降低6种慢性病发生风险,包括:阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖症、2型糖尿病、高血压、胃食管反流病、重度抑郁症。

每天下午6点后走路
锻炼健康益处最大

走路锻炼随时随地可以进行,如果想要拿出固定时间锻炼,更推荐每天下午6点以后锻炼。

2024年《肥胖》期刊上发表了一项研究发现,一天中最佳运动时间是每天下午6点以后,此时进行运动最有利于降低血糖。同时,每天下午6点以后运动对健康益处最大,可以把心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险降到最低。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅雨介绍,走路是一种中低强度的有氧运动,每次锻炼建议30~40分钟,可以起到对心肺功能和关节的锻炼作用。平时正常走路的情况下,步频是每分钟80~100步,锻炼时步频可以稍微快一些,大概在每分钟100~120步,步幅也更大。走路锻炼前应热身,锻炼时需要摆臂。

此外,应选择适宜的鞋,避免受伤。

据健康时报微信公众号

两个动作养肝明目

春天是养肝明目的好时机。有些人在春季眼睛容易出现干涩、红肿等症状,其主要原因是情绪波动导致肝火旺盛。首都体育学院运动康复学教研室讲师葛鹏推荐了一套养肝明目操。

动作一:心肾相交

放松站立,保持自然呼吸,做9个呼吸;两手从体侧向上抬起,掌心朝下,与肩相平时,掌心向上翻,两手向头顶中间合拢,缓缓向前落下来到胸前,身体随着手向前弯曲,两手按向两脚中间的位置;到最低点后,脚趾轻轻点地,两手随之上抬,沿着腹部来到眼前,掌心对准眼睛按压一个呼吸;两手垂腕向下到达胸前,翻掌,两手向外

打开,轻勾小指。

这个动作重复6遍,每天2~3次,可以通过疏通心肾,引导五脏的气血注于头面,起到明目的效果。练习时注意配合匀速呼吸,不要憋气或呼吸过快。

动作二:眼周穴位按摩

两手从腹前缓缓向上提起,到面部后翻掌向上,中指尖按向睛明穴,顺时针揉三遍,逆时针揉三遍;缓缓按压睛明穴,按压抬起的时候配合呼吸,吸气时下按,呼气时上抬;接下来用同样的方法依次按压攒竹穴、瞳子髎穴、四白穴,两手缓缓放下。

据《中国体育报》

锻炼有方

剧烈运动后
肺部破了个“洞”

近日,河南郑州35岁的牛先生(化姓)锻炼时一口气做了20个俯卧撑,又增加了一些跳绳运动。第二天早上,牛先生感觉胸口肋骨作痛,前往医院检查发现,肺部破了一个小口子,右肺被压缩到仅剩三分之一,经综合诊断为自发性气胸。

气胸是如何引起的?哪些人群需特别注意?气胸发作前有哪些信号?

造成气胸的原因有哪些?

气胸,即胸腔内积气的状态,是由空气进入胸膜腔引起的。造成气胸的原因有多种,主要分为自发性、外伤性和医源性。

自发性气胸最为常见,简单来说,就是肺表面破了个小洞,空气从肺里漏到了胸膜腔(肺和胸壁之间的空隙)。这些漏出来的空气会压迫肺部,让人感觉胸痛、呼吸困难,严重时甚至会危及生命。

外伤性气胸是指因车祸、高处坠落等胸部外伤导致胸膜破裂而引起的气胸。医源性气胸则是指在医疗操作过程中不慎刺破胸膜或肺组织,使气体进入引起的气胸。

是运动直接引发的吗?

首都医科大学宣武医院胸外科主任张毅表示,运动只是自发性气胸的诱因之一。自发性气胸的病人往往合并有肺大疱,在一定的压力之下,如在做俯卧撑、快速奔跑、游泳等大肺活量运动时,大疱就有可能破裂,造成自发性气胸。

比如开篇提到的牛先生,一口气做了20个俯卧撑后,又增加了跳绳运动,胸腔压力骤增,肺部受不了就“炸”了。咳得太猛或打喷嚏太用力,也可能导致肺“漏气”。潜水或乘坐飞机时,由于气压突然变化,肺可能会“抗议”。大笑、大叫、吵架……情绪一上头,胸腔压力会随之飙升,同样也有可能引发自发性气胸。

哪些人群需要特别注意?

瘦高个年轻男生:在青春发育期,高瘦体型的人肺组织往往“跟不上”快速的生长发育,易出现先天性弹力纤维发育不良。

肺部疾病患者:如哮喘、慢性阻塞性疾病、肺结核、间质性肺病等。

长期抽烟人群:长期吸烟易导致肺部炎症,细支气管、肺泡结构改变等。

日常生活中,预防比治疗更重要。戒烟、保持健康生活习惯、避免过度劳累和剧烈运动,都是预防自发性气胸的关键。

据央视新闻