

科学健身ABC

力量训练
让女性强健体魄

力量训练是指通过反复克服外部阻力(如重力、弹力、器械阻力等)的训练方式,以达到增强肌肉力量、耐力、爆发力及身体塑形等目的的训练方法。

在健身领域,力量训练往往被男性重视,有些女性认为“力量训练会让我变成金刚芭比”。实际上,女性体内睾酮水平仅为男性的1/10,睾酮是促进肌肉生长的关键激素,普通力量训练主要是增强肌肉耐力与紧致度,女性很难练到夸张的肌肉围度。而且,由于雌激素水平变化,女性特别是更年期以后容易骨质疏松,力量训练可以对骨骼产生刺激,促进骨骼生长和骨密度的增加,从而有效预防和改善骨质疏松。长期力量训练还能对圆肩驼背、假胯宽等问题进行针对性改善,能够矫正体态,缓解疼痛。

除了去健身房进行专业的力量训练外,在日常生活中,我们可以做一些简单的训练动作来进行练习。

自重深蹲,主要训练到臀大肌、股四头肌,保持核心稳定,双脚与肩同宽,脚尖微外展,屈髋下蹲至大腿平行地面,膝盖对齐脚尖,背部挺直,每组15次,完成3~4组。

跪姿俯卧撑,主要是肩背和手臂的上肢训练,双膝着地,双手比肩略宽,下降时手肘贴近身体,腹部收紧避免塌腰,每组10~15次,每次3组。

水瓶二头弯举,找两个矿泉水瓶子装满水,双手各握住一个瓶子,手臂伸直,大臂贴紧身体,屈肘,用肱二头肌收缩的力量将矿泉水瓶弯举至肩前,然后放下。可坐姿或站姿交替练习,重复练习。

女性在力量训练中,要控制训练强度,从较低强度开始,逐渐增加负荷,可根据自身能力选择合适的重量,以能完成规定次数且动作规范为宜,在训练中保持呼吸均匀顺畅,避免憋气,训练后充分拉伸放松,减少肌肉酸痛和僵硬,及时补充蛋白质和碳水化合物,促进恢复。如遇特殊时期,避免高强度训练。

这个妇女节,不妨从一次深蹲开始,感受肌肉的力量吧!

南通市体育科学学会冯枭慧



CFP供图

锻炼有方

过瘦需要
科学增重

现在,有一些人把“瘦”作为判断身材的唯一指标,从而过度减肥影响身体健康。日前,浙江省人民医院临床营养科主任叶飒提醒,太瘦的人在面对意外急症时,往往比体重正常的人更加脆弱,不利于抵抗疾病。

叶飒表示,人体就像一座城池,营养储备就是城中的粮草。当遭遇意外急症,如严重感染、大型手术、创伤时,身体会进入高代谢状态,急需大量能量和营养来修复损伤、对抗疾病。太瘦的人往往存在营养储备不足的问题,尤其是蛋白质、维生素、矿物质等关键营养素缺乏,在遇到突发状况时,身体“粮草短缺”的问题就会凸显出来,难以支撑高强度修复,甚至增加并发症发生风险,还容易产生免疫力低下问题。同时,过瘦的人一般肌肉含量较低,面对意外急症时,往往难以维持身体机能。叶飒表示:“肌肉不仅是力量的象征,更是维持生命活动的重要器官,在体温维持、代谢调节、伤口愈合等方面发挥着重要作用。太瘦的人往往肌肉含量低,当遭遇意外急症时,容易出现体温失衡、代谢紊乱、伤口愈合延迟等问题。”

对于中国成年人来说,身体质量指数(BMI)低于18.5就属于体重过低。从体脂率看,男性体脂率低于10%、女性体脂率低于15%,属于体脂率过低。当身体过瘦时,就需要科学增重。叶飒建议过瘦的人应前往医院营养科就诊,进行全面的营养评估,找出导致消瘦的原因,并制订个性化营养干预方案。同时均衡膳食,增加能量摄入。“根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,日常饮食应做到食物多样、合理搭配。对于需要增重的人群,可以在保证食物多样化的基础,适当多吃能量密度高的食物,如坚果、牛油果、全脂牛奶等。同时,要保证优质蛋白质的摄入,如鱼、蛋、奶、豆制品等。”

叶飒同时强调了适量运动的重要性,以促进肌肉合成。“《中国居民膳食指南(2022)》强调,各年龄段人群都应坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。对于需要增重的人群,可以在专业指导下进行适量的力量训练,如举哑铃、弹力带训练等,以刺激肌肉生长,预防和改善肌少症。同时也要保持良好的生活习惯,规律作息、充足睡眠、戒烟限酒,保持良好的心态。”

据《中国体育报》

爱打乒乓球 小心网球肘

可通过学习正确技术、合理使用护具降低风险

在全民健身的热潮下,乒乓球作为一项深受大众喜爱的运动,吸引了无数爱好者投身其中。然而,在运动中如果没有掌握适度原则,很有可能患上慢性损伤性炎症。

拧毛巾都难以完成

家住长沙,正值壮年的胡先生是乒乓球的忠实拥趸,对他而言,每天与三五好友相约球桌,挥拍拼杀几局,不仅是一种运动锻炼,更是繁忙生活里的惬意时光。然而,最近胡先生肘关节外侧毫无征兆地疼痛起来,严重到连拧毛巾这种日常简单动作都难以完成,极大地影响了他的生活。

不堪病痛折磨的胡先生赶忙前往湖南省第二人民医院骨关节运动医学科门诊就诊。经诊断,他患上了肱骨外上髁炎。

湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军对此给出了专业解释:肱骨外上髁炎本质上是伸肌总腱起点处的一种慢性损伤性炎症。由于在从事网球等频繁挥动前臂的运动员中极为常见,所以它还有一个更为大众熟知的名字——网球肘。其主要症状表现为肘关节外侧疼痛、压痛,尤其是在前臂进行用力旋前旋后动作时,症状会愈发明显。患者在用力抓握或提举物体时,患部疼痛会加剧,病情严重时,连穿衣、开门等日常活动都会受到影响。

如何有效预防网球肘?

对于广大乒乓球爱好者而言,如何才能有效预防网球肘呢?

强化力量训练:通过有针对性地锻炼上半身肌肉,特别是手前臂的肌肉,可以显著增强手臂的力量与稳定性,从而降低网球肘的发病风险。比如,可以借助哑铃进行手臂屈伸、旋前旋后等练习,每周进行3~4次,每次20~30分钟,坚持一段时间后,手臂肌肉力量增强,就能更好地应对乒乓球运动中的各种动作。

学习正确技术:寻求专业教练的指导十分关键,教练能够精准指出并纠正错误的握拍姿势和击球动作。正确的技术动作能让力量更合理地分布,减轻手腕和前臂的负担。例如,在专业教练指导下,调整握拍姿势,学会

利用身体的转动带动手臂发力,不仅提升击球质量,还能减少受伤概率。

适时适当休息:在连续进行乒乓球运动时,一定要注意适时休息,避免肌肉过度疲劳。建议每运动45~60分钟,就休息10~15分钟,让肌肉有时间恢复和放松。比如,可以在休息时喝水、活动一下身体,缓解肌肉紧张。

合理使用护具:在运动过程中,使用护腕、护肘等护具能为手腕和前臂提供额外的支撑与保护,减少运动时的负担。选择合适尺码、质量可靠的护具,在打球前正确佩戴,能在一定程度上降低受伤风险。

做好拉伸和放松:运动前后,进行适当的手腕和前臂拉伸、放松运动,有助于促进血液循环,缓解肌肉紧张,降低损伤风险。比如,运动前进行简单的手腕旋转、手臂伸展,运动后进行肌肉按摩、静态拉伸等,每个动作保持15~30秒,重复2~3组。

得了网球肘怎么办?

李宝军表示,以下保守治疗手段对绝大多数病人有效。

冰敷:急性网球肘疼痛一般以休息和冰敷为主,冰敷肘外侧1周,1天4次,1次15~20分钟。

热敷和按摩:慢性阶段可以采用热敷和按摩的方式来减轻肌肉紧张和促进血液循环。

药物治疗:口服非甾体类消炎止痛药。

经过正规保守治疗半年至1年后,症状仍然严重、影响生活和工作的话,可以采取手术治疗。

李宝军特别提醒,打乒乓球虽有益身心健康,但确实可能引发网球肘。只要广大乒乓球爱好者能够重视起来,就能有效降低患病风险,在尽情享受乒乓球运动带来的快乐的同时,也能守护好自己的身体健康。一旦发生网球肘问题,不用担心,及时找专科医生治疗。

据央视网

户外运动谨防花粉过敏

有些人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,这可能是由花粉过敏导致的过敏性鼻炎或过敏性哮喘等引起的。国家体育总局运动医学研究所医务监督研究中心副主任梁辰表示,通过运动可以很好地纠正这种免疫系统的紊乱,对人的身体健康大有裨益。

“对于易过敏人群,春天在运动时需要区别对待,每个人过敏原不同,防范措施也不同。”梁辰说,“比如有些人对水果、螨虫、海鲜等过敏,但是对花粉不过敏或者症状较轻,这样的情况可以参与户外运动,在运动的时候尽量选择花粉比较少的空间,比如空旷的操场,不去植物多的地方锻炼。在必要时及时就医。”

时间上,避免在大风或雾霾天,尘螨和花粉活跃的日子锻炼。每日上午10时至下午5时是花粉浓度较高的时间段,易过敏人群应尽量避免这个时间段去户外,在清晨和晚上进行锻炼。

北京大学人民医院主任医师马艳良提醒,有明确花粉过敏的患者可以提前做好应对措施。过敏性鼻炎患者可以在花粉季节高发期前的2至4周提前使用鼻喷激素治疗,可以显著减少症状的发生和严重性。对于过敏性哮喘患者,也推荐在花粉季节开始之前进行预防性的吸入激素治疗。同时避免接触过敏原,外出时佩戴口罩和护目镜,回到家后及时脱掉外衣,并且清洗鼻腔。必要时及时就医。”

据《中国体育报》