

锻炼有方

春日飞鸢
乐享健康

春天，万物复苏，春风和煦，正是放风筝的最佳时节。在享受放风筝的同时，我们又需要注意些什么呢？

“放风筝时，人们需要奔跑、牵线、调整风筝的角度和高度，这些动作看似简单，实则能够锻炼人体的多个部位，包括四肢、腰部、颈部等。”山东潍坊风筝运动协会相关负责人表示，长期坚持，有助于增强肌肉力量，提高身体协调性和平衡能力。此外，看着风筝在蓝天白云中自由翱翔，人的心情也会变得豁然开朗，焦虑、抑郁等负面情绪得到缓解，大脑得到充分的放松和休息。

春季放风筝是一项既健康又有趣的户外活动。在享受这项活动带来的乐趣的同时，我们也要时刻注意安全和健康方面的问题。山东潍坊风筝运动协会相关负责人建议，首先，要尽量选择空旷、平坦、远离高压线和树木的场地。避免在人群密集或交通繁忙的地方放风筝，以免发生意外。同时，要注意场地的风向和风力，选择风力适中、风向稳定的时候放风筝。

其次，要注意安全防范。放风筝时，要时刻注意手中的线，避免与他人或其他物体缠绕。特别是孩子放风筝时，家长要全程陪同，确保孩子的安全。此外，放风筝时要避免使用过于尖锐或沉重的风筝，以免放飞时伤人或损坏物品。

再次，要注意气候气温变化。春季天气多变，放风筝前要关注天气预报，避免在雷雨、大风等恶劣天气下放风筝。如果遇到突发天气变化，应立即停止放风筝。

最后，要注意在放风筝的同时，保护眼睛和皮肤。长时间仰望高飞的风筝容易使眼睛疲劳，要适时休息，避免长时间盯着风筝看。同时，春季阳光强烈，紫外线辐射增强，放风筝时要做好防晒措施，涂抹防晒霜、戴帽子和太阳镜等，以保护皮肤和眼睛免受紫外线伤害。

据《中国体育报》



一名身着传统服饰的女子手持风筝留影。 新华社发

负面情绪、焦虑压力通通带走 6种“最佳”运动好处多多



参加减脂课。
在中国农业大学东校区，学生
新华社发

运动不仅使人的身体健康，还能将负面情绪、焦虑压力通通带走，如同身心的全面净化和排毒。因此，很多人说“运动是治愈一切的良药”。

改善睡眠“最佳”：抗阻运动

2024年发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民的平均睡眠时长普遍偏短，为6.75小时，有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时。睡眠质量也不尽如人意，超六成人的睡眠质量欠佳，甚至有1/5的人属于较差水平。

近年来，有不少科学研究表明，抗阻运动（如深蹲、俯卧撑等力量训练）可能是改善睡眠的天然良药。

2024年6月，国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》上发表的一项研究在比较了运动、饮食和睡眠卫生等不同措施对睡眠质量的影响后发现：对于65岁以下的人来说，力量训练是提升睡眠质量最有效的非药物方法，比跑步、走路等有氧运动更有效。

抗抑郁“最佳”：跳舞

不少人有这样的体验：一场大汗淋漓的运动过后，整个人的心情都更好了！运动作为一种改善身心健康的有效手段，已经在多个临床实践指南中得到认可。

2024年1月，发表在《英国医学杂志》上的一项关于运动和抑郁症关系的研究发现：运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果，其中对抗抑郁最好的运动是跳舞！

此外，步行、慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

延缓衰老“最佳”：挥拍

此前，知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项涉及8万人、持续了15年关于不同种类运动和全因死亡率关系的研究发现：最佳的延寿运动是挥拍类运动（羽毛球、乒乓球、网球等），可以降低全因死亡率47%。

挥拍类运动往往需要调动身体多个肌肉群，眼睛看着球进行手眼协调。在击球的一刹那，还会发出一个相对的爆发力。它强调了协调性、柔韧性，同时要有一定耐力，这样可以帮助人体提高肌肉骨骼的力量，增强心肺功能，可以让人的注意力更集中，使大脑处于活跃状态，达到延缓大脑衰老、保护心血管的作用。

降血压“最佳”：等长运动

适当运动是非常好的辅助降血压方式。

2023年，国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现：所有类型的运动都有助于降低血压，其中等长运动下降幅度最大，比如：靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵（踮脚尖）等。

增加骨密度“最佳”：力量训练

很多人体检时会被告知“骨密度偏低”“骨质疏松”。日前，一项发表在《骨骼》医学期刊上的研究发现：增加骨密度最好的运动不是跑步和走路，而是力量训练。

研究表明，力量训练在增加和保持骨密度方面都好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长运动，以及走路、跑步等简单身体活动。

缓解腰痛“最佳”：走路锻炼

腰酸背痛是困扰很多人的常见慢性病痛之一。有什么运动可以缓解下背痛反复发作？

2024年6月，国际著名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究表明，步行不仅是一种低成本、低风险的运动，还能显著减少下背痛的复发，特别是对于背痛初发者。

走路不仅简单易行，而且效果显著，是性价比非常高的养生方法。走路对身体健康的益处是多方面的，可以帮助增强心肺功能、促进血液循环、降低血压和血糖水平、减少心血管疾病的风险等。

同时，如果注意做好以下三点，运动效果将事半功倍。

最佳运动时间：18时以后。2024年4月，《糖尿病护理》期刊发表的一项研究指出，肥胖或糖尿病人在18时以后运动最有效、获益最大。2024年6月，《肥胖》期刊发表的一项研究也发现，一天中最佳运动时间是18时以后，18时以后运动最有利于降低血糖。

最佳运动时长：30~60分钟。很多人认为运动多多益善，时间越长运动收益越大。不过《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现，这个想法是错的。

从时间长度来说，每次运动时间30~60分钟最佳，其中在45分钟左右达到峰值，如果运动时间超过90分钟，还会产生负效应。

最佳运动强度：中等强度。运动强度太低会没效果，运动强度太高容易受伤。不管是现有研究还是运动专家，都推荐运动至少要达到中等强度。中等强度运动最大心率范围控制在60%~85%，运动过程中心率一般在100~140次/分。

据新华社

科学健身ABC

爬楼气喘 来锻炼心肺功能

爬几层楼就气喘吁吁，快跑几步就上气不接下气，这可能是心肺功能不好。

那心肺功能是什么呢？

心肺功能是指人体心脏泵血以及肺部吸入氧气的能力。心肺功能决定了氧气输送和代谢效率，功能良好者，神经调节、激素平衡、脏器运作更高效，抗疲劳能力更强。研究表明，心肺功能良好的人不仅患病风险更低，还可能寿命更长。

怎样测试自己的心肺功能呢？在国民体质测试中，有一项功率车二级负荷试验能够用于测量最大摄氧量，有效反映机体吸收、运送和利用氧气的能力。在日常生活中，我们可以进行简单测试，如一口气爬三层楼，没有明显的气喘，证明心肺功能基本在正常范围内。

一般来说，心肺功能从30岁起逐年下降，但通过科学锻炼可以延缓下降的趋势，甚至逆转。对成年人来说，每周要完成150分钟中等强度运动，可以进行快走、慢跑、游泳、跳绳、骑自行车等运动。在运动中可以用运动手表测量自己的心率，心率在(220-年龄)×(60%~70%)，或者是运动后可以完整地说一句话，则表示强度适中。

一些女性喜欢瑜伽与普拉提，可以通过动作与呼吸的协调，改善肺通气量和心肺协同能力。对老年人或心肺功能比较弱的人来说，太极拳、八段锦等强调呼吸与动作配合的运动也可以积极参与。

对于不常参与运动的人来说，运动要从低强度开始循序渐进。对膝关节疾病患者或大体重人群而言，要避免跳绳、登山等运动，可选择游泳或骑自行车。而高血压或心血管疾病患者需在医生指导下选择合适的运动，避免突然增加心率。

心肺功能的提升需要长期坚持，同时注意戒烟限酒，保持健康的生活方式。只要持之以恒，每个人都能为心肺健康积累“长寿资本”。

市体育科学学会冯枭慧



CFP供图