

## 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



在中国农业大学东校区,学生参加减脂课。 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効手段,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做一句话,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”。

市体育科学学会冯泉慧



CFP供图