

## 科学健身

拉伸一下  
好处多多

伸个懒腰、拉拉小腿……一项研究发现,拉伸有助于改善血压,效果比快走更胜一筹。拉伸一下,好处多多。

拉伸是一种消解疲劳的好方法。北京中医药大学第三附属医院推拿科医师田丁介绍,最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,推动气机运行,可缓解疲劳、肌肉酸痛,改善肝郁气滞导致的胸胁胀满不适、腰腹疼痛等症状。

拉伸还有助于提高运动能力,让动作更到位,并降低受伤风险。拉伸可以提高身体的柔韧性,增加或维持关节活动度,可以作为人们日常的运动锻炼内容。

不管是做有氧运动,还是进行肌肉力量锻炼,运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。

拉伸既然好处这么多,怎么做比较好?特别是对上班族来说。专家表示,日常生活中,上班族伏案工作忙,可以做一些前屈后伸、回头望月、旋颈望踵、雏鸟起飞、摇转双肩等简单拉伸,这些动作非常适合上班族放松肩颈。

**前屈后伸:**可以恢复颈椎原来的生理功能位置,让肌肉放松。

**回头望月:**两脚与肩等宽,45度角往后上方看,看到不能看为止。练习时,两侧交替进行,对肩颈肌肉恢复很有帮助。

**旋颈望踵:**斜下45度往下看脚后跟,同样能够拉伸肌肉。

**雏鸟起飞:**两脚与肩等宽,脚后跟抬起,脚尖不要离地,头望天,肩膀后缩,形成弓形,用整个身体的张力进行拉伸,然后完全放松。

**摇转双肩:**胳膊长时间保持一个动作容易损伤肩关节,这个动作可以放松相关肌肉。练习时,胳膊前屈后伸,反复摇转。

专家表示,几周的规律拉伸练习可以有效提高关节活动度,但注意不要过度拉伸,长期坚持效果更好。

据《中国体育报》



CFP供图

# 时间选对 运动效果翻倍

避开3个危险时间 抓住3个黄金时间

你知道吗?选对时间运动十分重要。选错时间不仅白练,还可能伤身。

避开危险时段,抓住黄金窗口,运动效果事半功倍。



CFP供图

## 运动要避开3个“危险时间”

湖北省武汉市第一医院老年病科住院医师雷映红2025年5月在《健康时报》上刊文介绍,坚持运动能帮助延缓衰老,但要是运动时间没选对,反而会带来不良后果。

**5时~7时** 这个时间段,人体体温比较低,血液也比较黏稠。要是空腹去运动,还容易低血糖。早上起床后,先喝杯水、吃点东西,活动活动身体,热热身,再去运动,这样才安全。

**12时~14时** 夏天这个时候,太阳毒辣,紫外线强,出去运动很容易中暑;冬天又特别冷,关节被冷风一吹,疼痛易发作。要是这个时候想锻炼,就别去户外了,在室内打打太极、做做拉伸操也很不错。

**餐后半小时** 刚吃完饭,肠胃正忙着消化食物,这时候,血液都集中在胃部,要是立刻去运动,很容易引起肚子疼、消化不良。吃完饭先安安静静坐30分钟~60分钟,要是想出去散散步,最好等1个小时以后。

## 尽量选择3个“黄金时间”

**9时~10时** 这个时候,体温已经慢慢回升,关节也灵活多了,身体里的肾上腺素分泌达到了一个小高峰。在这个时间段,特别适合做些中等强度的运动,像快走、八段锦等,既能锻炼身体,又不会太累。

**15时~17时** 研究发现,下午这个时候,人的肌肉力量和柔韧性都是一天中最好的,反应速度也比早上快。想做力量训练、跳广场舞,选这个时间准没错,能更好地发挥自己的水平,锻炼效果也更好。

**18时~19时** 黄昏时分去运动,能调节我们的生物钟,促进褪黑素分泌,晚上睡觉更香。推荐试试瑜伽、散步这些比较舒缓的运动,既能放松身心,又能为晚上的好睡眠打下基础。

## 试试这3种不费时运动

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐曾在CCTV生活圈微信公众号上发文指出,日常没有运动习惯的人不如试试这3种简单运动。

**坚持快走** 快走介于普通步行和跑步之间,属于中等强度的运动,对于平时缺乏锻炼的人来说是一种非常好的选择。每天坚持快走能增强心肺功能,降低心血管疾病的发生风险,改善焦虑、抑郁等情绪,还有助于防治骨质疏松,能达

到减肥塑形的效果。

**靠墙静蹲** 靠墙静蹲不受场地和器械限制,随时随地都能做。除了可以帮助减少久坐的伤害外,还有助于降压、减肥塑形,有益于膝关节、心脏健康。

**常做家务** 对于很多没有时间健身,也没有专门运动习惯的人来说,也可以试试“零食”运动,即碎片化、即停即动的运动方式,比如做家务,揉面、晾衣服、换床单、拖地、打扫厕所等。

## 不同慢病患者运动方式也不同

**高血压患者** 湖北武汉亚洲心脏病医院心内科副主任医师熊岗指出,“等长运动”被称为降血压的最佳运动。这源于《英国医学杂志》的一项研究发现,所有类型的运动都有助于降低静息收缩压和舒张压,但“等长运动”使血压下降幅度最大。常见的等长运动有靠墙静蹲、平板支撑和扎马步。

**高血脂患者** 浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任任菁菁2023年在科室微信公众号上发文指出,高血脂患者通常存在脂代谢障碍,体形一般较胖。为助力血管通畅,让血脂回归正常,患者要以中低强度有氧运动为主,如快步走、太极拳、游泳、慢跑等,以高效燃脂,让身体脂肪分布符合健康标准。

**骨关节病患者** 由于老年人骨头脆性大,为确保安全,力量训练以轻重量训练为主,可尝试提踵踮脚、手持哑铃向上推举、臀桥等动作。此外,患者还应增加耐力运动,如快走、慢跑、有氧健身操等,以增强背部、臀部和腿部的肌肉力量,使骨骼能更好地支撑身体。

**糖尿病患者** 糖尿病患者推荐以有氧运动为主,同时增加力量练习。运动方式可以是快走、蹬车、蹦床和跑步等。中低强度的力量训练可选择靠墙静蹲、坐姿抬腿、弯举小哑铃等。对于糖尿病患者,建议餐后进行轻度到中度的有氧运动,有助于改善餐后血糖。

**呼吸系统疾病患者** 四川省绵阳市安州区人民医院主治医生姚明超2024年在国家老年疾病临床医学研究中心微信公众号上发文介绍,对于患有呼吸系统疾病的中老年人,除了中低强度的有氧运动和太极拳外,最主要的还包括吸气训练和呼气训练,如吹气球可锻炼呼吸肌,改善呼吸效率。

**肌少症患者** 肌少症人群建议以抗阻运动为基础,并与有氧运动相结合。抗阻运动包括坐位抬腿、靠墙静蹲、举哑铃、拉弹力带等。中低强度有氧运动包括快走、慢跑等。

据《健康时报》

## 锻炼有方

### 记住三要点 快走好处多

一说起运动,很多人都会想到跑步、游泳、篮球、羽毛球……有人问,实在动不起来啊,走路到底有没有用?研究证实,只要改变一个走路方式,不仅能降低三高、对抗炎症,还有助于延寿。

**中老年人每天六七千步为宜**

2024年1月,中国工程院院士张伯礼在“湘江大讲堂”发表了专题讲座。张伯礼院士强调,对于中老年人而言,最佳的锻炼方式之一就是快走。

张伯礼院士表示,三十多岁的年龄可以尝试走一万步,但到了五六十岁,走一万步可能就不太现实。即便身体感觉不疲劳,关节却在承受磨损,一旦关节出现问题就比较麻烦。张伯礼院士建议每天走六七千步为宜,步速快慢交替进行,行走时可以进行扩胸和展翅动作。还有一个提示是,走路时不要分心思考其他事情,因为一心多用会降低锻炼效果。

**走路快一点好处真的多**

2025年4月,英国格拉斯哥大学的研究员在英国心血管学会官方杂志《心脏》(Heart)上发表研究。文章显示,与慢走相比,走得稍微快一点或者快步走,能减少心律失常的风险,比如房颤、心动过缓、室性心律失常等。

2025年1月,一项发表在《运动与健康科学》上的研究发现,每天快走一会儿有助于延寿。对于平时不太爱动的女性来说,每天额外增加10分钟或30分钟的快步走,预期寿命分别延长0.9年和1.4年。对于不爱动的男性来说,每天额外增加10分钟或30分钟的快步走,预期寿命分别延长1.4年和2.5年。

**记住三点快走效果翻倍**

想要更好地达到减脂塑形、锻炼身体的目标,要注意下面三点。

**尽量保持更大的步幅、更快的步频。**可以用比平时更大的步幅走路,而且把步频调高一点,最好可以保持在每分钟120~135步。

**上半身姿势正确,最好配合摆臂。**快走的时候,要用正确的身体姿势,不要只注意迈腿,忽略了上半身的配合。注意肩部放松、背部挺直、腹部收紧,双臂自然地摆动。

**关注心率和体感。**快走的时候,最好将心率保持在最大心率(220—年龄)的60%~75%区间,身体表现是“微微气喘”,但仍然可以和人聊天”。

如果你能一直坚持上面三个要点,那么收获的健康好处将超出你的想象。

据人民日报微信公众号