

科学健身 ABC

想要睡得好
先要动起来

如果你正在为睡眠问题烦恼,或许该试试一种简单而又健康的方法——运动。对于中老年人来说,规律运动甚至能减少对安眠药的依赖。为什么运动对睡眠有这么大的帮助呢?

首先,运动能有效调节体内的压力激素水平。当你进行适度运动时,体温会暂时升高,而运动后的体温下降过程会向大脑传递“该休息了”的信号,帮助你自然入睡。此外,运动还能促进内啡肽的分泌,这种“快乐激素”不仅能提升情绪,还能减少失眠的困扰。

那么,什么样的运动最有助于改善睡眠呢?研究发现,适度的有氧运动效果最佳。快走、慢跑、游泳等都是不错的选择,建议每周至少进行3次,每次30分钟以上。力量训练同样重要,适度的深蹲、俯卧撑或使用轻量哑铃都能提升睡眠质量。如果时间有限,日常生活中多走动也能减少夜间醒来的次数。不过要特别注意,睡前2—3小时要避免剧烈运动,否则反而影响入睡。

如果你平时很少运动,不妨从小目标开始。可以先尝试每天快走15分钟,采用“5-5-5”的方法:先慢走5分钟热身,然后快走5分钟,最后再用5分钟慢走放松。适应之后,可以每周增加2分钟的运动时间,循序渐进。此外,和朋友或家人一起锻炼不仅能互相督促,还能让运动过程更有趣、更容易坚持。

关于运动的时间选择也很有讲究。

下午或傍晚是最佳的运动时段,这个时间运动对睡眠的帮助最明显。早晨运动虽然对健康有益,但对改善睡眠的效果不如傍晚运动。最重要的是,睡前2小时内要避免剧烈运动,因为运动后身体处于兴奋状态,可能会让你更难入睡。

除了专门的运动时间外,我们还可以把运动融入日常生活。工作间隙站起来做做拉伸,午休时散步10分钟,或者选择走楼梯而不是乘电梯,这些小小的改变都能累积成显著的效果。

随着年龄增长,很多人的睡眠质量会自然下降,但这并不意味着我们只能依赖药物。规律运动就像一剂天然的“睡眠良药”,没有副作用,却能带来多重健康益处。它不仅能改善睡眠,还能增强体质、调节情绪、提升生活质量。

从今天开始,不妨给自己定个小目标,用运动来唤醒身体的自然节律,让夜晚的睡眠更安宁,白天的精神更饱满。记住,想要睡得好,先要动起来!

南通市第二人民医院 魏勇

坚持运动能给身体
怎样的回馈?

心肺功能更强 认知能力更好



CFP供图

心肺功能更强

心脏是全身血液循环的中心,肺是人体重要的呼吸器官。心肺功能指的是人体心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力,而两者的能力又直接影响全身器官及肌肉的活动。

经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度,改善肺的顺应性,增强肺功能及肺局部的抵抗力等,还可以使心脏搏动更加有力和规律,保证心脏泵血的节律和效率,减少心血管疾病的发作。

心肺功能好的人,患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

认知能力更好

英国一项长达10年,针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现:随着年龄的增长,有规律的运动锻炼可以防止认知能力下降,但对于睡眠不足的人来说,这种保护作用可能会减弱。

另一项持续10年的跟踪研究也发现,在这项研究开始时,无论参与者的睡眠时长如何,运动量更多的人几乎都有着更好的认知功能,但在持续10年的跟踪研究中,情况则发生了变化:

睡眠时间短(平均每天睡眠时间少于6小时)成为认知下降的主因,而睡眠时间少且运动少的人的认知能力下降得更快,这种认知能力的下降对于50~70岁之间的人来说较为明显,而对于70岁及以上的老年人,即使睡眠不足,运动对他们的认知情况还是有益处的。

骨骼、肌肉、关节会更好

经常运动对骨骼、关节、肌肉的好处,可能比你想的还要多。

首先,经常运动可以改善骨的血液循环,加强骨的新陈代谢,使骨径增粗,肌质增厚,骨质的排列规则、整齐。随着骨形态结构的良好变化,骨的抗折、抗弯、抗压缩等骨骼强度方面的能力大幅提高。

其次,经常运动可以增加关节面软骨和骨密度的厚度,使关节周围的

生活中,有运动习惯的人往往能深刻体会到,运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。运动到底能给身体什么样的反馈?经常运动和很少运动的人,究竟有什么区别?

肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚,从而减轻关节负荷,增加关节的稳固性。

在增加关节稳固性的同时,由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高,关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

此外,经常运动可以通过促进血液循环,使肌细胞获得更多的营养,让肌细胞变粗,肌肉体积增大,肌肉力量增加。还可以增强血管舒张收缩能力,降低高血压、高血脂症、静脉栓塞的发生率。

怎样才算经常运动?

运动宜适量,标准主要看心率,应该是最大心率的60%~85%。值得注意的是,由于每一个人的实际情况千差万别,与安静心率相比,应相差15%~30%,甚至更多。

选择最佳运动量应根据自己的年龄、性别、职业特点、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定,关键要把握好运动强度,除了心率保持在适当范围外,还要有强烈的时间概念。

美国心脏学会建议成年人的运动准则:每周应保证有5天进行至少30分钟的中等强度有氧运动锻炼,合共150分钟;或每周保证有3天进行至少25分钟的高强度有氧运动锻炼,合共75分钟;以及每周保证最少2天进行中至高强度肌肉伸展锻炼以提升身体健康。

运动需坚持,每个人都应该根据自己的兴趣和身体状况,找到适合自己的运动,并且长期坚持。

健康人可以选择快走、游泳、乒乓球、篮球、跳舞等活动方式;而身体有一些小问题的人,如膝关节有损伤的人,在专科医生的指导下可以选择游泳、骑自行车、踩椭圆仪等;其他特殊人群运动的安排,建议听医生或者专业人士的建议。

此外,坚持经常运动,还要注意以下几点:劳逸结合,运动量循序渐进(一般锻炼后全身有汗,心跳加快,锻炼的目的基本就达到了);在思想高度紧张、情绪激动或身体疲惫劳累(如熬夜后)时避免体育锻炼;合理均衡饮食营养,尤其不能忽视进食蔬菜和水果,多摄入各种微量元素;保证充足的睡眠,才能让运动发挥出最佳效用。

据央视新闻

锻炼有方

膝盖不好
也能练腿

随着我们训练和年龄的增长,一些问题也随之而来。膝盖疼痛就是其中一种常见的症状。下面推荐几个最适合膝盖不好的人的腿部锻炼。

靠墙静蹲

目标肌群:股四头肌、臀大肌

背部完全贴墙,双脚距墙40~45厘米,脚尖外旋15°,与膝盖方向一致,双脚与肩同宽。

想象背部有头部、上背、骶骨三个支撑点,缓慢下滑至大腿略高于平行,膝盖始终与第二、三趾连线平行,核心收紧,保持腹内压。

罗马尼亚硬拉

目标肌群:腓绳肌、臀大肌

膝关节微屈15°~20°,髋部后推主导,背部挺直锁定,肩胛后收下沉。

执行过程中感受后腿拉伸,杆路紧贴小腿,到达小腿中部停止,注意控制离心速度。

箱式深蹲

目标肌群:股四头肌、臀肌、核心稳定器

脚距略宽于肩,脚尖外旋20°~30°,核心收紧。

下蹲过程中,髋部后推引导,保持胸部挺起,膝盖跟随脚尖方向,控制下降速度3秒。

轻触箱面即起,避免完全坐实,保持脊柱中立,注意膝盖不内扣。

TRX深蹲

TRX深蹲是一种有支撑的深蹲,但难度仍然很大。深蹲时,膝盖压力的来源之一是膝盖和身体重量向前移动。使用TRX深蹲,你可以确保身体重心向后移。

系好TRX绑带,确保其牢固。握住把手,向后站立,使TRX绑带的角度能够让你向后倾斜,同时手臂伸直。双脚分开站立,与肩同宽,与臀同宽。将臀部向后推,同时弯曲双膝,进行下蹲。

虽然主要动作相同,但关键的区别在于你可以向后倾斜更多以减轻膝盖的压力。

执行过程中适当把握高度,手臂保持张力,注意垂直下蹲轨迹。



CFP供图