

## 科学健身ABC

告别“躺平”  
畅享活力假期

暑假到了，暂时告别紧张的学习生活，对于青少年来说，是放松身心、锻炼身体的好机会。下面这些运动项目非常适合青少年在暑假尝试。

游泳是暑假当之无愧的热门运动。水的浮力能减轻身体重量对关节的压力，对于正在生长发育阶段的青少年来说十分友好，不用担心过度运动损伤关节。而且游泳时，身体的各个部位都能得到锻炼，划水动作能增强上肢力量，蹬腿动作则能锻炼腿部肌肉，还能有效提升心肺功能。青少年可以根据自己的兴趣选择不同的泳姿，蛙泳简单易学，适合初学者；自由泳速度快、效率高，能快速提升体能；蝶泳难度较高，但对胸肌、背肌的锻炼效果显著。

篮球是一项充满激情与活力的运动，深受青少年喜爱。暑假约上同学、朋友打一场篮球，不仅能锻炼弹跳力、反应力和身体协调性，还能培养团队协作精神和竞争意识。学生在球场上奔跑、传球、投篮也能尽情释放压力。

骑行是一种既能享受风景又能锻炼身体的运动方式。可以在清晨或傍晚，约上三五好友，沿着公园或郊外的道路骑行。一路上，还可以欣赏自然美景，呼吸新鲜空气。骑行过程中，腿部肌肉持续发力，能有效增强下肢力量和耐力，同时，还能提高平衡能力和专注力。骑行时要选择合适的自行车，根据自身身高调整车座高度和车把位置，确保骑行舒适安全。

对于青少年来说，长期伏案学习容易导致肩颈僵硬、体态不良。瑜伽是一项很好的改善体态的运动。通过各种体式的练习，可以拉伸脊柱、放松肩颈肌肉，帮助青少年塑造良好的体态。瑜伽还能培养专注力和耐心，让青少年从快节奏的生活中静下心来。

需要注意的是，暑假运动，时间安排至关重要，要特别注意避开上午10点至下午4点这段高温时段。此时阳光强烈，气温飙升，在户外运动会增加中暑、晒伤的风险。

运动过程中，人体会大量出汗，流失大量水分和电解质，因此，要遵循“少量多次”的补水原则，运动中每隔15~20分钟喝100~150毫升水，运动后5~10分钟再补充适量水分。除了白开水，也可适当饮用含有电解质的运动饮料。

此外，在户外运动时，应佩戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜，选择轻薄透气、速干排汗的运动服装，既能提升运动舒适度，又有助于身体散热。

市体育科学学会 冯泉慧

## 锻炼有方

合理运动  
肩关节不痛

在日常生活与运动中，你是否在肩关节外展特定角度时感到肩部前外侧疼痛？这可能与“肩峰下撞击综合征”有关。

今天就来科普这种常见的肩痛问题，以及如何通过运动缓解和避免。

肩峰下撞击综合征是肩峰下组织因撞击产生疼痛的病症，典型表现为肩关节外展60~120度时，肩部前外侧疼痛明显，肩部活动受限，严重时影响睡眠和生活质量。出现该综合征，除遵医嘱治疗外，合理运动可助力缓解症状。

急性期疼痛缓解后可做以下运动：

钟摆样运动——弯腰让患侧手臂自然下垂，缓慢前后、左右、画圈摆动，每个方向10~15次，每天2~3组。

靠墙静蹲——背部靠墙，双脚与肩同宽，下蹲至大腿平行于地面，双臂自然下垂或轻扶墙面，每次保持30~60秒，重复3~5组。

恢复阶段可尝试以下运动：

小重量哑铃侧平举——手持1~2千克哑铃，双脚与肩同宽，缓慢抬臂至肩高再放下，10~15次一组，每天2~3组。

爬墙运动——面对墙壁，手指沿墙壁缓慢向上“攀爬”，到耐受位置停留再放下，重复10~15次，每天2~3组。

需要注意的是运动要循序渐进，让肩部合理休息，并且尽量在专业人士的指导下进行，若疼痛加剧，应立即停止运动并就医。

与其疼痛后治疗，不如提前用运动预防。

日常除小重量哑铃侧平举坚持强化肩部肌肉外，还可用弹力带做肩部外旋、内旋，站立位固定弹力带一端，手握另一端缓慢转动肩部，10~15次一组，每天2~3组。也可做肩胛稳定性训练，如桥式（仰卧抬臀收肩胛）、俯卧撑（跪姿或标准姿势保持肩胛稳定）。

据《中国体育报》



靠墙静蹲。CFP供图

无麸质、千焦千卡、基础代谢率、血糖生成指数

# 这些健康“黑话” 不知道可亏大了

你有没有在超市货架前看着千焦、千卡、无麸质等标签满天飞而感到云里雾里？

你有没有打开社交平台后被减重达人分享的经验帖搞得心动不已？但仔细一看，基础代谢率、体脂率、BMI、血糖生成指数、血糖负荷……这些名词却像密码一样难解。

今天咱们就带大家一次性拆解这些“健康黑话”。

## 热量

卡路里/千卡路里(千卡)是大家最常用的热量单位，但按照《中国食物成分表》(GB 28050—2011)要求，预包装食品营养标签需标注“千焦”(千焦耳)作为热量单位。我们在购买食品时需要了解千卡和千焦如何换算。

1千卡=4.184千焦，大家可以记住4倍关系，用食品标签上的千焦除以4可以大致得到其千卡值。按照新版膳食指南推荐，轻体力劳动者每日热量推荐摄入量2150千卡(男)、1700千卡(女)。

## NRV%

这大概是食品标签中大家最不熟悉的指标了。NRV%表示每100克或100毫升食品中，某营养素的含量占每日推荐摄入量的比例。一样预包装食品标注脂肪NRV%为31%，意味着吃了100克这种食物，你就摄入了当日脂肪推荐量的31%。

日常生活中，我们可以多关注食品标签上碳水化合物、脂肪、钠、能量这几个项目的NRV%，多做些比较，尽量挑选低糖、低脂、低盐、低热量的食品。

## GI、GL

这两个名词我们经常在一些谈论血糖、减重的文章中见到。

GI(血糖生成指数)是描述食物中碳水化合物对血糖水平影响程度的指标，能显示食物升高血糖的速度和能力。按GI数值可以将食物分为高、中、低三个档次，分别对应的数值是≥70, 50~70, ≤55。

GL(血糖负荷)是结合了食物碳水化合物含量和升糖指数得到的综合指标，反映食物对血糖的总体影响。按GL数值可以将食物分为高、中、低三个档次，分别对应的数值是≥20, 10~20, ≤10。

如果觉得复杂，可以将GI理解为“爬山的速度”，将GL理解为“爬山的实际高度”：即便一个人爬山速度很快(GI高)，但由于今天吃太少(碳水化合物含量低)，动能不足，最终也不会爬得太高(GL不高)。

比起GI，更应该综合地看GL指数，在摄入量相同的前提下，优先选择低、中GL指数的食物。不过也不能因为某种食物的GL指数低就放肆大吃特吃，不控制量，血糖也会不受控。

## 无麸质食物

近年来火爆的无麸质食物是指那些不含麸质或麸质含量极低的食物。那啥叫麸质？可以理解为谷物中的面筋蛋白(凉皮中的面筋就是这东西)，小麦、大麦、黑麦中都有。对于普通人来说，没必要跟风选择无麸质食物，只有那些对麸质过敏，吃了之后会出现乳糜泻的人群需要。

## BMI

即体质指数，常用来衡量胖瘦程度。计算公式为体重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)，根据BMI数值，可以将体重分为以下几类：

体重过低: BMI < 18.5；体重正常: 18.5≤BMI < 23.9；超重: 24.0≤BMI < 28.0；肥胖: BMI ≥ 28.0。

需要注意的是，BMI无法区分肌肉和脂肪，对于经常锻炼、肌肉量较大的朋友来说，BMI无法反映其真实的胖瘦程度。

## 体脂率

是指体内脂肪重量占总体重的百分比，直接反映脂肪含量，但一般需要用特定仪器进行测量。生活中常见的体重秤、智能手表测量的数值只能做参考。

我们不必追求过低的体脂率，男性体脂率不超过20%、女性体脂率不超过30%都是可以接受的。尤其对女性而言，体脂率低于20%可能会导致月经失调、闭经等内分泌紊乱现象。

## 基础代谢率

是指人体在清醒、安静状态下维持基本生命活动(如呼吸、心跳)所需的最低能量消耗，占人体总能量消耗的60%~75%。

在运动量、进食情况相近时，基础代谢率越高，减重效果越好。这就是减重达人们纷纷喊着要提高基础代谢率的原因了。

基础代谢率的影响因素包括年龄、性别、基因、激素水平、肌肉量等，其中也就肌肉量可以靠运动锻炼来提升，像运动员的基础代谢率就比普通人高出不少。可见，想通过提高基础代谢率来改善减重效果，还是要加强锻炼。

这些和营养健康有关的指标和名词一时记不住也没关系。无论是想改善健康，还是维持好身材，都要做到不盲目、不焦虑，循序渐进，在正确的道路上走下去，总能开花结果。据科普中国微信公众号