

科学健身ABC

一天中啥时候锻炼最好?

有的人喜欢晨练,有的人只有中午有空锻炼,还有人习惯在晚上运动,到底哪个时间段锻炼最好呢?

早晨锻炼:唤醒身体,温和启动

经过一晚上的睡眠,身体里的糖原储备比较少,有研究发现,空腹的时候身体会更多地分解脂肪来供能,这对想减脂的人来说很友好。不过晨练也有需要注意的地方,早晨血液黏稠度相对较高,高血压患者要留意“晨峰现象”,这个时候血压可能比夜间高,剧烈运动容易加重心脏负担。建议晨练前喝杯温水,并且把热身时间延长一些。糖尿病患者则要避开空腹,可以吃点东西来预防低血糖。

中午锻炼:调节状态,注入活力

很多上班族因为工作和家庭的原因,只能选择中午锻炼。上午工作消耗了部分精力,到了午后就容易犯困。中午锻炼可以打破久坐带来的不适,给下午注入活力,有研究发现中午运动能明显提升下午工作时的注意力。需要注意的是,不要饭后马上锻炼,以免影响消化,建议饭后1小时再运动,若时间紧张,间隔30分钟以上。运动强度也别太激烈,心率控制在最大心率(220-年龄)的50%~60%比较合适,另外,夏季中午要避免在户外运动,以防中暑。

晚上锻炼:机能巅峰,高效运动

18:00~20:00,肌肉的收缩效率高、爆发力强,适合做力量训练或者高强度间歇训练,运动表现会比较好。注意事项:运动别太晚,最好是在睡觉前的1.5小时以上,避免高强度运动影响睡眠。如果只能在睡前运动,可以选择瑜伽、慢走等低强度项目。户外夜练时,要穿带反光条的衣服,选择照明充足的路线,保障自身安全。

其实,锻炼时间没有绝对的“黄金标准”,比时段更重要的是“规律”,只要锻炼的时间对自己来说容易坚持,能一直做下去,那就是适合你的锻炼时间。

南通市体育科学学会 冯枭慧



诱发心肌损伤、心肌炎

盲目运动 正在伤害血管

“运动有利于身体健康”,这是大多数人的认知。但你知道吗,有时候运动反而会伤害你的血管。这是怎么回事?



CFP供图

中老年人 不要过度运动

这里的运动指的是过度运动。人的血管并不是完全直的,在一些拐弯处可能会形成湍流,运动时血管会随着身体的节律舒张、收缩。可是如果过度运动,血管会承受较大的压力,可能会诱发血管内皮细胞损伤。而且,长时间的过量运动会让心血管长时间处于高负荷状态下,心脏、血管会一直处于高压状态下,还可能诱发心肌损伤、心肌炎等问题。

既然运动可能有这些风险,为什么现在各大指南都在推荐大家积极运动?关键在于,运动要适量。

《中华心血管病杂志》上的研究指出,普通人每周应该进行150分钟的中等强度运动。换算一下,差不多就是每周运动5天、每次半小时。

中等强度的运动,对提高身体代谢、心脏功能有好处,还可以让血压、心率下降,增强血管的修复能力,这样以来可以抵消运动带来的短暂伤害,获得长久益处。

如何判断运动是否过量?可以测量运动后的血压来判断是否运动过量。测量的时间可以根据运动量来决定,一般建议在运动后30分钟左右,呼吸稳定后进行测量。

运动后血压会有所上升,但不会 $>140/90\text{mmHg}$ 。如若你运动后发现血压 $>180/110\text{mmHg}$,即便是后面下降到正常区间,仍说明运动过度,要及时减少运动量。

这三种运动 做多伤越重

运动对于中老年人很重要,但前提是选对运动方法,不恰当的运动方式只会带来反效果。下述的这几种运动,不建议中老年人进行。

跑步是一项很好的有氧运动,适当跑步可促进血液循环对健康有好处。但一般不建议老人长跑,因为老年人随着年龄增加身体机能会明显下降。而长跑对于耐力、关节的要求很高,容易加重膝关节、踝关节负担,让膝关节磨损加剧、关节退化加速。本身罹患三高、冠心病等问题的老年人,长跑过程中还可能让身体缺氧,引起心梗、脑血

管意外发生。

仰卧起坐会给颈椎、腰椎带来很大压力,本身老年人的颈椎、腰椎就有一定退行性改变,在这个前提下还进行仰卧起坐的话,会让退行性病变进一步恶化,可能会导致腰椎间盘突出、神经根压迫等问题,甚至会导致脊髓损伤。

杠腿运动是指一条腿站立,另外一条腿放在杠子上进行反复摩擦的运动,该运动可挤压、按摩肌肉来促进血液循环。但对于身体瘦弱、肌肉量少以及有动脉硬化的老年人,进行运动会导致腿部静脉损伤,甚至会加速血管的堵塞。

保护血管 从细节做起

我们体内的血管约有10万公里,负责将营养、血液以及氧气输送到各个组织、脏器,血管健康对于身体来说非常最重要。

然而,血管最怕遇到这几个问题:

压力大——血管长期承受过高压,会逐渐损伤血管内皮,加速动脉硬化,增加心脑血管疾病风险。

阻力大——血管狭窄或斑块堆积导致血流受阻,心脏需更费力泵血,可能引发冠心病、脑供血不足等问题。

结成块——血栓(结块)过大易堵塞血管,造成心肌梗死、脑卒中或肺栓塞等致命后果,必须及时干预。

想要保护血管,需要从生活中的细节做起,这几点很重要。饮食上要注意多吃健康食物,地中海饮食模式对健康有很大好处,即以蔬果、全谷物、豆类、坚果等为主,减少摄入精制碳水,多吃豆类、坚果、鱼类、海鲜以及低脂乳制品。可适量摄入瘦肉,不吃加工肉。烟酒都是明确的一类致癌物,经常吸烟饮酒会增加癌症的发生风险,还与心脏病、房颤、中风以及猝死等疾病的发生存在直接相关性。每日要保持有7~8个小时的睡眠时间,对降低高血压、冠心病以及心力衰竭的发生风险均有好处。定期体检可帮助及时发现身体存在的异常,血管异常也能及时发现,并及时做出干预措施。

运动对健康有好处是毋庸置疑的,但前提是一定要健康运动,盲目过度运动只会带来反效果。

综合 39 健康网、科普中国

锻炼有方

一块苏打饼干 测出易胖体质?

“拿一块苏打饼干放到嘴巴里,30秒后,如果是甜的你就是易瘦体质,如果尝到咸味就是易胖体质。易胖体质的人,唾液中的淀粉酶比较少,分解淀粉慢,所以就需要花更长的时间才能尝到甜味。”

近日,一则吃苏打饼干30秒就能测出是不是易胖体质的小视频引起网友热议。多名受访医生告诉人民日报健康客户端记者,测试的趣味性大于科学性,不可将其结果用于健康决策。判断体质和健康状况,需要更全面、科学的方法。

“苏打饼干测试作为有趣的生理小实验,可以让你直观感受到唾液淀粉酶的作用和个体差异。每个人唾液淀粉酶的编码基因AMY1拷贝数不同,AMY1拷贝数越多,唾液淀粉酶分解能力就越强,吃淀粉类食物时就越会觉得甜。”深圳大学总医院内分泌代谢病科主任李强教授解释。

李强教授表示,苏打饼干的配料主要有小麦粉和玉米淀粉,小麦粉的主要成分为淀粉。淀粉类食物本身没有甜味。咀嚼时,人的唾液腺会分泌出一种名为“唾液淀粉酶”的物质,将淀粉分解成各种糖分子。如果30秒内能嚼出甜味,说明身体有足量的淀粉酶可帮助分解碳水化合物,并不能测出易胖易瘦体质。

“所谓的易胖体质多为脾虚失运、水湿内停,或肾阳不足、代谢迟缓,常表现为乏力、腹胀、怕冷,痰湿积聚致体形偏胖。”厦门大学附属翔安医院中医部常务副主任李鹏飞告诉人民日报健康客户端记者。

如果你觉得自己天生就有变胖的“潜质”,也可能和爱吃油炸食品和甜饮料、不爱运动等方面有关。李强教授谈到,载脂蛋白基因APOA2在不同人的体内有不同的表现,这决定了人们对脂肪、蛋白质、碳水化合物的不同选择偏好,还有一系列基因可能影响人的食欲、食量以及人体燃烧热量、控制脂肪的能力。

“体质判断需综合多维因素分析,无法通过单一趣味性测试判定。”成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心杨华武表示,儿童或青少年时期已存在肥胖者,易胖易瘦体质可能还与遗传因素或早期形成的不良生活习惯相关。

此外,基础代谢率也起着关键作用,个体肌肉量、体脂率、活动消耗水平不同,也可导致代谢率差异。即使身高体重相同、摄入一致的两个人,代谢率更高的易瘦体质也更不易发胖。

据人民日报健康客户端