

科学健身ABC

投身绿茵场 别忽视挑战

“苏超”的火爆,点燃了无数人的运动热情。特别是正值暑假期间,许多学生也因这份绿茵场上的魅力而跃跃欲试。

作为绝佳的有氧运动,一场90分钟的奔跑能显著提升心肺耐力;而场上的变速跑、急停转身、跳跃争顶等动作,则能有效锻炼腿部力量、核心稳定性、身体的协调性与敏捷性。

其次,它是心灵的减压阀。专注奔跑和团队协作的过程,能有效冲刷日常学习和生活的压力。完成一次精准的妙传或打入一粒进球所带来的成就感,是一剂天然的情绪良药。

再者,足球场是培养团队精神的熔炉。场上及时的沟通、相互的信任、默契的协作缺一不可,共同经历比赛的起伏胜负能快速拉近彼此的距离。

最后,规律性地参与足球活动有助于建立积极、可持续的运动习惯,为终身健康打下坚实的基础。

然而,绿茵场上的潜在挑战也须正视。

作为高强度接触性运动,踝关节扭伤、膝关节韧带损伤、肌肉拉伤甚至脑震荡的风险确实存在。其次,时间与精力的投入是个不小的挑战。寻找合适的场地、组建或加入一支稳定的队伍、保证每周固定的参与时间都需要持续规划和付出,对学业繁忙或生活节奏快的人群并非易事。再者,技术生疏、体能跟不上可能导致体验不佳,这需要耐心和坚持。最后,忽视身体信号,盲目追求强度,可能陷入过度运动的陷阱,反而增加受伤风险,得不偿失。

为了让足球真正成为健康的赋能者,策略至关重要。

每次运动前充分热身,激活肌肉韧带,运动后系统的拉伸放松恢复是必不可少的环节。学习基本的技术动作(如正确的落地缓冲姿势)和培养场上自我保护意识能大幅降低风险。量力而行、循序渐进是科学参与的法则。初学者,尤其是长期缺乏运动的学生,应从低强度、小场地、短时间的“娱乐局”开始,逐步适应足球的节奏和轻微的对抗强度。合适的装备是重要的防护屏障。一双合脚、防滑、能提供良好踝部支撑的专业足球鞋是基础。佩戴护腿板更是必备,它能有效保护小腿胫骨免受撞击伤害。感到肌肉关节疼痛不适或过度疲劳时,务必及时休息,切忌带伤上场。最重要的是,放下胜负心,享受过程本身。

穿上球鞋,带上灿烂的笑容与清醒的理性,踏上属于自己的健康绿茵征程吧!

南通市第二人民医院魏勇

血糖调节功能受损人群注意 运动要选对时间

一些热爱运动锻炼的朋友经常会纠结“上午运动好还是下午锻炼好?”一项研究证实:如果考虑降低血糖,那么“最佳运动时间”不是上午也不是下午,竟然是18点后。



18点后运动 最有利于降血糖

2024年6月10日,西班牙格拉纳达大学的研究人员在《肥胖》(Obesity)期刊上发表了一项研究发现,一天中最佳运动时间竟然是“18点以后”。18点以后进行运动最有利于降低血糖。

这项研究分析了186名超重/肥胖且至少有一种代谢障碍的成年人,他们平均年龄为47岁,男女比例相当,通过连续监测他们14天的运动和血糖水平,研究分析了运动改善血糖的最佳时间。研究人员对他们运动的时间进行了分类,包括:不运动、早上运动、下午运动、晚上运动、混合运动(时间不固定)。结果发现,与不运动相比,当18点以后运动时,24小时血糖水平降低1.28,白天血糖水平降低1.1,夜间血糖水平降低2.14;当下午运动时,24小时血糖水平降低0.98,白天血糖水平降低0.76,夜间血糖水平降低1.72;而早上运动与混合运动与血糖水平降低没有显示出统计学上相关性。

最终研究证实,18点以后进行运动最有利于降低血糖。同时,18点以后运动对于降低血糖的积极影响,在男性和女性都是一致的。

更重要的是,研究人员还发现,对于血糖调节功能已经受损的人来说,18点以后运动对血糖控制的积极影响更为明显。

18点后运动 对血管有好处

除了对控制血糖、管理肥胖、预防糖尿病的帮助,18点后运动还在降低心血管疾病、延寿方面展现出优势。

2024年4月,澳大利亚悉尼大学的研究人员在《糖尿病护理》(Diabetes Care)期刊上发表了一项研究也显示:18点以后进行运动对健康有最大益处,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险降到最低。

研究人员分析了2.9万名参与者,他们平均年龄62岁,他们大多数处于肥胖、超重状态,其中2995名参与者患有2型糖尿病。研究将所有参与者分为3组:上午(6~12点)、下午(12~18点)、晚上(18~24点)。研究发现,每天晚上进行中等强度有氧运动对健康有最大益处,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险最低。但需要特别提醒的

是,如果白天的忙碌已经让你筋疲力尽,就不要勉强自己熬夜去健身房“打卡”了。因为熬夜健身可能增加运动损伤风险、降低身体免疫力甚至可能引发心源性猝死。

40岁后 最佳运动推荐

跑步、打球、游泳,20岁、30岁的人身体状态正处于最佳时期,往往任何运动形式都可以。但40岁以后由于身体的机能下降,运动也会和20岁、30岁的人有所不同。

2023年8月,《美国医学会内科医学》期刊上发表了一篇研究,这项研究为40岁以上人群运动方式提供了指导。这项研究纳入了50万成年人,参与者平均年龄46岁,找出了这个年龄段的人们最适合的运动方式。

研究发现,40岁后如果每周进行150分钟的中度至高强度有氧运动可明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

除了有氧运动,肌肉力量训练也是40岁以上人群不可忽视的重要部分。每周进行两次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

40岁后最佳有氧运动包含以下几种。

快走、慢跑和骑自行车:这几种运动简单易行,运动强度可以根据个人情况调整。可以选择在户外进行,既享受自然风光的同时又提升心肺功能。

游泳和跳绳:这些低冲击性的有氧运动对关节负担较小,同时能够锻炼全身肌肉,提高心血管耐力。

舞蹈类运动:比如广场舞,适合喜欢舞蹈类运动的人群,享受音乐的同时提升心肺功能和协调能力。

40岁后最佳肌肉训练包含以下几类。

自体重训练:使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练,随时随地可以进行,能锻炼到核心力量和肌肉力量。

弹力带训练:使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调整不同强度和部位的练习,适合40岁以上人群的特定需求。

健身器械训练:可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,最好由专业人士指导,确保姿势正确和安全性。

据《健康时报》

锻炼有方

恶补式运动 有效果吗?

运动难在坚持,上班族常被工作挤占时间,不少人选择周末集中“恶补”一周运动量。这种“恶补式运动”能否收获规律运动一样的效果?是否会损害健康呢?

最近发表在期刊《循环》(Circulation)上的一项研究帮我们解答了这个问题。

在这份研究中,来自哈佛大学麻省总医院的研究人员采用英国生物样本库的前瞻性队伍研究,在89573名参与者的配合下,分析了运动模式与678种疾病发病率之间的关系。

研究人员们将研究对象分为了三大类:不活跃组(每周运动时长150分钟);规律运动组(每周运动时长≥150分钟,均匀分布在每天完成);周末运动组(每周运动时长≥150分钟,但集中在1~2天内完成)。

将150分钟以不同的方式分布到一周的时间,会对身体带来什么影响呢?先说一个意料之中的结果:无论是规律运动组还是周末运动组,都比不爱运动的不活跃组更健康。

相比于不活跃组,这两组的研究对象有200多种疾病的发病风险都显著降低了。

规律运动组和周末运动组参与者在中位数6年期间患高血压的风险分别降低了23%和28%,而患糖尿病的风险则分别降低了43%和45%。此外,他们肥胖的风险分别降低了45%和56%,呼吸暂停风险分别降低了43%和51%。

但令人惊讶的是,当规律运动组和周末运动组进行对比时,两者之间并没有观测到显著性的差异。这下,周末运动的人可以放心了。只要能每周抽出时间来运动,别管是每天坚持运动,还是某一两天集中运动,效果都是一样的。

如果还在“不活跃组”的范畴内,并且跃跃欲试想要用周末弥补的方式来补齐自己的运动量,不妨从现在开始去寻找适合自己的运动方式。

对于不爱运动的人来说,在快乐的周末还要专门找时间去运动简直无异于上刑。但其实可以尝试一下徒步、爬山、骑行、跳舞、球类运动等相对更好玩的运动方式。这些运动方式相比跑步、力量训练、瑜伽等会更有趣味性,而且只需要一次就能把一周的运动量拉满,简直是充电一次,巡航一周。

那么,现在就运动起来吧!

据科普中国