

科学健身ABC

肌肉流失了怎么办?

肌肉流失是一个渐进的过程。30岁以后,人的肌肉开始流失,每年约减少1%~2%。等到了50多岁,肌肉力量将减弱30%。

肌肉流失不仅会导致基础代谢率下降、脂肪堆积,还可能引发关节负担加重、力量减弱、代谢紊乱及免疫力下降等一系列问题,对身体健康影响深远。

肌肉的成分中有22%是蛋白质。为此,一些人认为中老年人只要多吃高蛋白的食物,就能多长肌肉。其实,这是一个认识误区。我们每天并不需要摄入过多的蛋白质。

著名影星西尔韦斯特·史泰龙的前营养师,也是众多美国奥运会选手营养顾问的Michael·Colgan医生指出,无论你的力量训练多么艰苦,每年增长的肌肉最多为3.6千克。这意味着一个人的肌肉每天最多增长约9.5克,其中的蛋白质只有少得可怜的2.8克。

而且,光吃高蛋白食物是无法自行长出肌肉的。

30岁以后,最重要的是加强力量锻炼。进行定期的、合理的力量锻炼,比如每周2~3次的俯卧撑、深蹲,或者哑铃、杠铃动作等,能有效刺激和促进肌肉的生成。这应当成为中老年人的一种生活习惯。

我们的日常饮食中,有鸡蛋、豆类、鱼肉或者牛肉等,足够满足你每天进行力量训练的蛋白质需求。如果过多摄入高蛋白的食物,不仅是经济上的浪费,还会给身体(比如肾脏、骨骼等)带来一定的负担,反而得不偿失。所以,保持正常的合理膳食即可,不需要刻意地去增加蛋白质的摄入,甚至补充蛋白粉。

此外,还要注意多晒太阳、适量补充维生素D、减少久坐等。

如何践行膳食理论呢?我们一起来看一下营养师的建议吧!

早餐:绿豆小米粥、西红柿鸡蛋饼、凉拌豆腐皮;

加餐:水果100克;

午餐:红豆饭、西兰花炒海虾、咸鸭蛋花生拌苦菊、蔬菜汤;

加餐:坚果20克;

晚餐:炸酱面、西瓜皮炖鲅鱼、枸杞芹菜炒香菇、木耳丝瓜汤。

市体育科学学会汤剑文

锻炼有方

多样训练
增强核心力量

核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用,是整体发力的主要环节,对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用。

核心力量训练可以采用多样化的办法,包括稳定性球、平衡板、平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑和舞蹈等。这些训练方法可以针对不同的核心肌群进行刺激和强化,从而全面提升核心力量。

平板支撑。肘关节弯曲,让前臂紧贴地面,同时手肘和手掌都放平在地面,保持肩膀和肘关节垂直于地面;双脚踩地,让躯干伸直,保持头部、肩部、背部、腰部、跨部和踝部在同一水平面上,收紧腰腹和臀部,保持匀速呼吸。

俄罗斯转体。坐姿,双腿屈膝双脚踩地,上半身向左侧,双臂向前伸直,双手合十,收紧核心保持身体稳定,腹部发力带动双臂向一侧转体至自己动作顶点稍停,感受侧腹部肌肉的收缩,然后慢慢还原,并完成另一侧动作。

仰卧交替抬腿。仰卧在瑜伽垫上,背部贴地,肩部及头部离地,颈部固定,双臂置于身体两侧,双腿向前并拢伸直,双脚离地;保持身体稳定,背部不要离开地面,下腹部发力带动双腿交替上下摆动,均匀且有节奏地完成动作,摆腿过程中脚跟不要着地,但是脚跟越接近地面效果越好。

仰卧卷腹。身体平躺在垫子上,双腿弯曲踩地,可以让其他人帮助固定腿部,双臂屈肘,双手半握拳分别放到耳侧,深吸气,呼气时想象脊椎一节一节离地起身,感觉腹肌充分发力。双肘尽可能触碰膝关节,使得腹部卷起到最高点,停顿两秒后身体下落时呼气;下落到肩部着地且头部不要贴地的程度再起身。

俯卧两头起。完全放松,俯卧在地板上,手臂向前方伸直,双腿向后拉伸直。吸气收紧腹部,手臂和腿同时向上抬起离开地面,拉伸腹肌;收缩竖直肌,稍微停顿一下,再慢慢呼气放松,回到原始位置。

平板交替。伸手抬腿俯卧在瑜伽垫上,双肘撑地,保持头、肩、背、臀、膝、踝呈一条直线,双腿交替向上抬起至最高点,抬腿时支撑腿及上半身保持不动;动作过程中双腿完全伸直,抬腿时呼气,下放时吸气;腹部全程保持紧绷,抬腿时臀部有一定收缩挤压感。

据国际体育总局官网

秋凉时节
如何调整运动计划

平衡动与静、练与养

初秋季节,凉爽的天气激发了更多人进行户外运动的热情。秋凉时节如何科学调整运动计划,专家给出相应建议,平衡动与静、练与养,在保持运动热情的同时又能实现健康的可持续。



CFP供图

科学应对倦怠期
负荷与恢复要平衡

夏秋交替,天气逐渐转凉,不少在夏季坚持锻炼的人可能迎来一段“秋乏”的运动倦怠期。许多运动爱好者反馈,锻炼一段时间后身体感到疲劳,运动意愿下降,这种现象其实与运动负荷和身体恢复之间的平衡密切相关。

国家体育总局体育科学研究所运动康复研究中心研究员张漓表示,每次运动都具有两个核心属性,运动强度和运动时间,二者共同构成“运动负荷”,即运动对身体的生理刺激程度。运动后,人体会自然产生疲劳,而通过营养补充、放松拉伸和充足睡眠等方式,身体可在恢复过程中实现“超量恢复”——也就是体能水平超越原有状态,这正是运动带来提升的关键机制。

然而,当疲劳持续积累、恢复无法及时跟上,就会导致身体进入深度疲劳状态,进而影响神经与内分泌系统,使人产生对运动的抗拒和倦怠感。“这一时期如果继续强行运动,不仅无法增强体质,还可能增加运动损伤和免疫力下降的风险。”张漓说。

值得注意的是,部分减脂或健身爱好者、马拉松备赛者往往容易盲目加大运动量,忽视了身体的恢复需求。张漓提示,一旦出现运动意愿下降、疲劳加重,就应主动调整、适当休息,避免违背生理规律、“硬撑”锻炼。

那么,如何科学应对夏秋交替时节的运动倦怠?张漓建议,可以以周为单位规划运动与恢复,确保疲劳能在周期内充分缓解;中老年人群可以以天为单位评估自身状态,避免连续疲劳;运动负荷应因人而异,根据自身恢复能力灵活调整强度与时间。

运动减重

强度与环境要兼顾

张漓说,人体在面对炎热或寒冷的特殊环境时会启动自身的调节机制,额外产生能量以适应温度变化,这个过程其实有助于减脂瘦身。但是低温会刺激食欲,人更想吃东西,身体也更高效地将食物转化为脂肪用以保暖。“天气转冷后,肌肉和韧带容易紧张,运动受伤的风险较高,因此需要特别注意运动方式和强度。”张漓说。

运动减脂的效果主要取决于运动强度,而强度高低可以通过心率变化来直观感受。低强度运动如快走、慢跑主要依靠脂肪供能,适合减脂,但需要持续较长时间才能见效,“每天坚持1至1.5小时,这是一个非常高‘性价比’的运动时间区间。”张漓建议。对于时间紧张的上班族,可以选择高强度间歇训练,如变速跑、动感单车或抗阻力训练,虽然运动中消耗更多的是糖分,但可以通过提高代谢率在运动后持续燃脂,时间效率更高,不过这类运动需要一定的身体基础,最好有专业指导。

专家提醒,大众健身不必追求运动员式的高强度训练,而应重视“适度”原则。倾听身体的声音、保持运动与恢复的平衡,才能在长期坚持中真正收获健康。

力量训练不可少
科学组合更高效

在习惯进行快走、慢跑、游泳等有氧运动的同时,同样不能忽视力量训练。国家健康科普专家库成员、首都医科大学附属北京朝阳医院运动医学与康复科主任周敬滨说,力量训练对我们的身体有很多好处。对减肥人群来说,适当进行力量训练可以减少肌肉流失,起到增肌的作用;对于更年期女性来说,随着体内激素水平变化,骨质流失加剧,力量训练可以增强肌肉和骨骼的力量。同时,力量训练能够保护关节,以膝关节疼痛为例,在医生指导下科学锻炼膝关节周围的肌肉能够减轻膝关节的负荷,进而缓解疼痛。对于大部分人来说,大强度的“健美式”力量训练是没必要的,选择像靠墙静蹲、坐姿直抬腿“养生式”的力量训练是比较合适的。

周敬滨建议,“养生式”的力量训练可以选择简单易行的方法,靠墙静蹲可以有效锻炼下肢力量,强化股四头肌、臀部及核心肌群,对膝关节康复也有好处;而坐姿直抬腿则能有效锻炼下肢及核心稳定性,动作简单且对关节压力小,适合受伤或术后患者。每天练习3至4次,每次持续10~15分钟,持之以恒。建议不妨将有氧运动和力量训练结合起来,可以先做有氧运动,如游泳或骑自行车30分钟左右,再进行力量训练。

据《中国体育报》