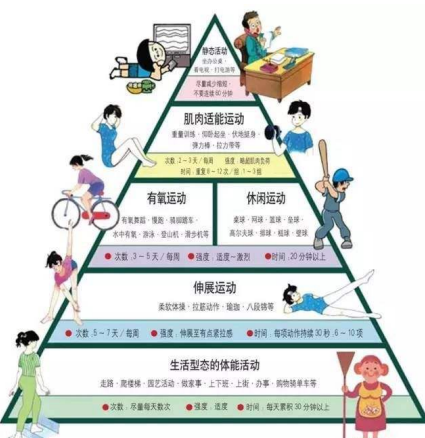


# 你在运动金字塔第几层

■叶俊



大家对“膳食宝塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状

排列。可你知道吗?运动其实也有个金字塔。根据美国运动医学会的推荐,告诉你“运动金字塔”长什么样,希望能为你提供更科学、具体的运动指南。

## 第一层:塔底,主要由日常活动组成

比如,走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就要好好利用日常活动了。

记住一句话:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议每天步行至少6000步。

## 第二层:低强度有氧运动和娱乐运动

以每周3~5次为宜。有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。

低强度有氧运动包括:跑步、骑自行车、游泳和快走等。娱乐运动包括:篮球、网球、登山等。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时也能达到良好的健身效果。

## 第三层:力量训练与灵活性活动各占一半

每周保证2~3次。力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度,防止意外受伤。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调灵活性。

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及用手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

## 第四层:金字塔的塔尖是静态活动

比如,看电视、上网和久坐等。日常生活中,这部分的比例应当最小化。美国运动医学会指出,适度休息是必要的,但静态活动应尽量控制在每天2个小时以内。



## 跑步机上别看电视

■李爽

如今许多人会选择健身房为运动地点,但时间一长会感到枯燥。因此,很多健身房增加娱乐视听设备来满足消费者需求,比如在跑步机上安装了小电视,这样运动者就可以边跑步边看电视。殊不知其中存在很大的安全隐患,稍有不慎就可能受伤。

专家表示,边看电视边跑步会导致注意力不集中,很容易被跑步机甩出去,即使跑步机紧急停止后,运动者也会随着惯性摔在跑步机上。另外,边跑步边看电视,眼球会一直盯着屏幕,且眼部肌肉随着自身晃动也在不断运动,从而增加了肌肉的运动量,使眼球比以往更容易疲劳。此外,还要避免边跑边听歌。这不仅会造成听力逐渐下降,甚至诱发噪声性耳聋,还会因音乐节奏和跑步节奏不一致,影响跑步的呼吸节奏。

因此,我们在跑步机上跑步时一定要专心,这不仅让自己更好地调整步伐,达到良好的运动效果,还能让我们更好地关注周围情况,避免意外的发生。

## 给散步提升档次

■张茂祝

如今喜欢散步的人越来越多,相比跑步、打球等剧烈运动,散步既能让人动起来,也不至于太辛苦。日常生活中的散步仅属于休闲体育活动,增强肌肉力量、减少脂肪等效果不佳。为此,人们可以有意识地培养一些习惯来提升散步的质量与档次。

**1.重在强度,而非步数。**如今“每天一万步”被很多人当成日常锻炼的目标。其实,并非走得越多,运动效果越好。散步运动重在强度,如果走得特别散漫,步数再多,也很难达到理想的锻炼效果,并且步数过多还会损伤膝盖,年纪大的人更要当心。每日散步以6000~8000步为宜,并有意识地将步速提升至90~120步/分钟,持续半小时,这样才能达到锻炼效果。

**2.增加双手负重。**散步主要锻炼的是下肢,为了有效锻炼全身肌肉,人们可在散步时增加上肢负重,如双手分别握住小哑铃或是装满水的矿泉水瓶,一边走路一边有节奏地在身体两侧摆动,途中还可将双手高举呈“Y”字形,来锻炼手臂肌肉。另外,有些人走路腰板挺不直,举起双手还可让肢体更挺拔,对舒缓颈椎也有帮助。

**3.配上间歇式运动。**单纯散步可能显得过于单一且运动效果不佳,因此可以结合其他锻炼一起进行,如采用间歇式运动,将爬山、爬楼梯与散步结合起来,即“走一段平路,爬一段坡”。又或在锻炼的中途休息一下,做一些箭步蹲和开合跳。

**4.提高专业性。**散步并非专业运动,如果想要达到运动效果应采取专业的方式进行,如穿着轻便专业的运动服和舒适的运动鞋,选择专业的步道等,这样既能提升散步质量,也能避免受伤。此外,散步重在坚持,长期且规律地锻炼,效果更佳。

不常运动的老年人如果以散步为锻炼项目,在进行之前需要去医院检查一下关节,根据自己的情况决定散步强度。散步后一定要做些拉伸,让肌肉弹性得到改善。



## 糖友最适合的七类运动

■萧忠彦

正确的运动安排能让糖尿病患者过上舒适的生活。而低冲击力的运动最适合糖尿病人。近日美国“每日健康”网站总结了七类这样的运动。

**1.散步。**与跑步相比,散步的冲击力要低得多。发表在《欧洲糖尿病学》上的研究显示,2型糖尿病患者若在饭后步行10分钟比在一天中的其他时间锻炼能更好地降低餐后血糖。

**2.瑜伽、太极。**这些练习不仅能增强多个肌肉群的力量,还会提高柔韧性和移动性,对有神经病变的糖尿

病人改善身体的平衡性和稳定性起到很大作用。

**3.室内自行车。**对于那些稳定性差的人来说,骑固定自行车可以增强下肢肌肉群力量,改善心血管健康。糖尿病人适宜从骑卧式自行车开始,再改为骑直立自行车,最后再参加室内自行车(动感单车)课程。

**4.游泳。**游泳和水中有氧健身操不仅没有冲击力,而且不用负重,消除了重力对关节造成的不良影响。

**5.椭圆机、爬楼梯机和划船机。**这三种器械是非常棒的有氧锻炼选择,而且冲击力很小。椭圆机和爬楼梯机适用于那些每次把全身重量放在一只脚上的锻炼者,而划船机能同时锻炼到上肢和下肢肌肉群。

**6.负重力量训练。**它能增加骨密度,预防与糖尿病相关的关节和骨骼问题,同时提高精瘦肌肉的重量和力量。精瘦肌肉越多,血糖控制能力就越强。

**7.坐姿力量训练。**坐姿力量训练是增强上肢,乃至下肢肌肉群力量的好办法。对于有足部神经病变的糖友来说,他们双手的神经功能还得到了比较完整的保留,那么他们就可以进行肩推、肱二头肌弯举等举重练习。要想采用坐姿来增强腿部的肌肉力量,可以用脚趾和脚后跟轻轻点地,坐原地踏步,或者利用弹力带来做坐姿侧外展。

## 波比跳 最燃脂

■高嘉悦

波比跳(Burpee)也叫立卧跳,由生理学家波比于1939年发明,涉及了深蹲、伏地挺身及跳跃等动作元素,能活动全身70%以上的肌肉群。

连续大量的波比跳能在最短时间内把心率提升到接近人体最大值,是一种高强度、最燃脂的无氧运动,被广大健身者称为“脂肪杀手”。长期坚持做波比跳,可增强心脏泵血能力、心肺功能,缓解肩关节炎、膝关节炎等。

波比跳标准动作为:1.保持站姿,双脚微微打开,膝盖微屈;2.下蹲,双手撑地;3.双脚向后跳,让身体呈现一个撑地的姿势;4.做一个俯卧撑,完成后迅速缩回双腿;5.双手打开,向上跳跃。另外,可根据自身情况分级选择。一级:俯身下蹲双脚,依次站立支撑,站立后双手头上击掌。二级:俯身下蹲双脚跳起,收腹支撑,站立后双手头上击掌。三级:在二级基础上直腿跳起,双手头上击掌。四级:俯卧撑



后,收腹支撑,直腿跳起双手头上击掌。五级:俯卧撑后,收腹站立做抱腿跳。训练计划则根据个人情况调整,通常有:30秒内尽量多做,休息10秒为一组,每天5组;无时间限制连续做20个,休息30秒为一组,每天5组;不休息,一直做,力竭为止。

专家提醒,波比跳前要热身,结束后要拉伸;每个动作尽可能做标准,保持较快节奏;练习后要充分休息;刚开始每周练习3天即可,再逐渐增加运动强度;波比跳不适合高血压、糖尿病、心脏病患者,这类人群千万不要勉强做此项运动。



## 运动后 马上洗澡 伤心脏

■吕红斌

运动后大汗淋漓,很多人会马上洗个热水澡,觉得倍感清爽。然而并不是每个人都觉得“爽”,有的人会出现头晕眼花,严重的可能虚脱或休克。尤其对合并有潜在心脑血管疾病的患者来说,会大大增加心脑血管意外的可能。因此,运动后应安静休息,最好待心率恢复到日常状态,以20~40分钟为宜。

运动时,我们代谢旺盛,身体产热增加、心率加快、汗液蒸发、皮肤血管扩张,流向目标肌肉的血液增多。运动停止后,这种情况还会持续一段时间。此外,皮肤还会不断向外散发热量,血管呈扩张状态,血液流量明显增多,这使身体其他地方的血流量相对减少,表现为血压降低。若我们马上洗澡,会刺激皮肤的血管进一步扩张,使血流量高度集中,导致血液循环供应的重要脏器,如心脏或大脑供血不足,血压趋向更低水平。尤其当洗澡水温较高时,出汗增加,诱发体内脱水,容易造成头晕、全身无力、跌倒等意外情况。有心脑血管疾病、冠心病、高血压的人更不要运动后马上洗澡,容易出现心慌心悸、头晕耳鸣等症状,甚至有摔倒或脑出血等意外发生。

现在天气炎热,许多人运动后喜欢冲个冷水澡,这也对身体不利。冷水浴使身体毛孔立即闭合,毛细血管收缩,阻断身体与外界循环。虽然短时间身体感觉清爽,但阻断体热的散发不利肌肉恢复,也容易受凉感冒或头痛。

因此,运动后大家要进行恢复性休息,洗澡时间延迟到运动后1小时,待身体恢复到健身前的状态,再洗澡,水温在35~37摄氏度为宜,接近体温,不冷不热。