

# 居家健身 避开这些误区

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。



北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但这个行为会给运动者带来安全隐患。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,

一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人

都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都大有裨益,这也是提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。

据新华网报道

## 每天少坐1小时 患心脏病风险降低26%

美国加州大学圣迭戈分校的研究者发现,久坐令人们的心脏病发病率显著增高。研究称,每天只要少坐1小时,患心脏病的风险就会降低两成以上。

研究团队选取了5600多名63岁至97岁之间的女性参试者,她们在过去从未患过中风或心脏病发作。参试者连续7天、每天24小时佩戴测试运动量的设备,随后研究人员追踪监测她们的心血管健康状况长达5年时间。分析结果显示,日均久坐时间超过11个小时的人,不仅糖尿病、高血压等健康隐患较大,体重指数也普遍偏高。不过令人惊喜的是,每天少坐1小时,参试者患心脏病的风险就会降低26%。

研究人员表示,久坐减少了流向心脏的静脉和动脉血量,也会对血管内皮细胞(排列在血管内膜表面的一层细胞)的功能产生负面影响。因此,鼓励老年人减少久坐时间对提升公众健康有很大好处。专家称,参加任何类型的体育活动,哪怕只有1分钟至2分钟,也可以降低患上心脏病的风险。

据光明网报道

## 3个动作 帮你“铲平”肚腩



由于吃得好、动得少,越来越多人“挺”起了肚腩。肚子上的肥肉不仅影响美观,还会带来多种健康风险。那么,如何才能有效“铲平”肚腩呢?就此记者采访了四川省医学科学院、四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧。

“腹部脂肪堆积对健康的危害不容小觑。”陈莞婧介绍,堆积的脂肪会使腹腔内的脏器长期处于炎症环境,严重危害心血管系统健康,并增加罹患高血脂、高血压、糖尿病、骨关节炎甚至恶性肿瘤的风险。

陈莞婧表示,脂肪堆积是全身性的,因此不存在“局部减脂”,只有全身瘦了,腹部才会瘦。可以通过力量锻炼提高腹部肌肉力量,从而塑造更好的腹部形态。如果想瘦肚子,应“全身减脂”和“腹部塑形”双管齐下。陈莞婧为大家带来3个腹肌训练动作,帮你“铲平”肚腩。

### 卷腹摸膝

平躺,屈膝,双腿分开,双脚踩实,腹部发力将肩和上背部卷离地面,双手摸膝,摸膝时呼气。

### 仰卧交替抬腿

腰部贴紧地面,双手放于臀部两侧,勾脚尖,双腿伸直,缓慢交替抬起。

### 俄罗斯转体

坐姿,双腿屈膝抬起,脚离地,下背部挺直,保持腹部收紧,转动双肩带动手臂移动。如有难度可将双脚踩实地面。

陈莞婧建议,日常生活应保持科学饮食,运动锻炼以每周150分钟以上中等强度有氧运动,并结合每周2次至3次有针对性的腹部训练为宜。据人民网报道

本版图片为资料图  
请作者与本报联系,即付稿酬

## 空腹运动的利与弊

空腹运动有不少益处,尤其在减重方面有时会产生让人意想不到的效果。虽然备受推崇,但是为了避免所有可能的危害,请谨慎对待这种做法。在此,为您提供一些空腹运动的科学建议。



### 空腹运动的优势

对于很多人来说,空腹运动首先和舒适度息息相关。如果您打算起床时做运动,为了避免感到腹胀,您也许更喜欢空腹跑步、游泳或者骑行。

同时,空腹运动在减重方面也许会有优势。因为,在一晚上没有能量摄入后,体内的糖原储存变低。然而,在运动时身体还会继续消耗糖原。为了弥补这个糖原的空缺,身体会自动消耗脂肪,以便维持一个正常的血糖值。这样一来,在能量消耗方面,空腹时您将会燃烧更多的脂肪。

### 空腹运动的风险和禁忌

为了让上述积极效果真正发挥出来,空腹运动时必须保持谨慎。因为,对身体而言,如果方式

不得当,空腹运动就成为多余的努力,也许会带来一些危害:糖原过度缺乏会导致低血糖……

因此,空腹运动时要注意恶心难受和昏厥的风险!务必采取必要的防范措施。首要的是顺从您的身体:如果对于您而言运动太难强度太大的话,请立刻停止。

随身携带一些食物,以便在训练需要之时食用。尤其注意及时补充水分,且不要忽略运动后的用餐,为身体提供所需能量至关重要。

最后,每周空腹运动不宜超过两到三次,并且每次锻炼不要超过一小时。否则,不仅身体的消耗状况不明显,甚至会造成风险。

据新华网报道

## 打羽毛球 真能治颈椎病吗

民间常有“打羽毛球治颈椎病”的说法,运动对于骨科疾病是否有治疗效果?记者专访南方医科大学第三附属医院运动医学科主任医师曾春作出解答。

“适当运动对人的骨骼健康是有益处的。”曾春介绍,医生在治疗颈椎病、腰椎病等类似疾病的时候会考虑给患者开具符合其病情的“运动处方”,让颈椎、腰椎更加稳定的运动项目来缓解症状。

“运动项目的选择也比较重要。有些运动并不适合患过某类疾病的人群参与,有些运动并没有所谓的‘益处’。”以羽毛球为例,在接球过程中反复转动头部和颈部,能够对抗不良习惯造成的颈椎病,有助于缓解症状和预防此类疾病。若颈椎出现了椎管狭窄的问题,是否能进行羽毛球运动则要遵医嘱。

“羽毛球运动过量容易造成肩部、腰部、膝盖等关节的损伤。运动有利于健康,但运动要适量。”曾春强调。

据《羊城晚报》报道

