

深夜健身不可取,循序渐进最适宜

科学运动,您做对了吗?

近年来,随着全民健身的深入实施,人们的参与程度不断提高,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。

规律的锻炼对人体健康有哪些益处?科学运动有哪些重要原则?如何才能规避运动风险?请看北京体育大学教授、运动与体质健康教育部重点实验室主任张一民为大家答疑解惑。

深夜锻炼是走极端

科学运动是良医。“科学的运动不仅可以有效提升心肺功能,促进人体新陈代谢,增强肌肉韧带力量,还能使人心身愉悦,增强抗压能力,促进人的身心健康。”张一民说,“体医融合”是落实健康中国行动的重要途径,对改善和促进健康起到积极作用。

一天中运动有最佳时间吗?“其实,什么时间运动对健身效果影响不大,从影响健身效果的因素来看,关键在于运动负荷要与个人体质健康状态相匹配。”张一民说,人们锻炼的时间段主要受作息时间影响较大,“以我为例,白天忙于教学和备课等工作,没时间锻炼,那么下班后的18:00-20:00就成为我锻炼的最好时机。”

近年来,部分健身房为了迎合上班族“特殊的作息时”,推出了24小时健身房。有统计数据显示,在北京,晚上22点至次日早8点的健身人群占比达12.8%。在全国,这一时段健身的会员占比接近10%。

在本该睡觉的深夜进行大汗淋漓的运动,这样的锻炼对于健康而言是加分还是减分?“我认为是减分,深夜锻炼有点走极端,这样可能会把生物



节律打乱。”张一民提醒,对于上班族来说,在下班后晚饭前挤出30分钟到1小时进行锻炼较为合适。如果偶尔有特殊情况加班比较晚,例如晚上10点下班,又特别想锻炼,建议轻微活动30分钟,出出汗即可,“要知道,休息也是消除疲劳的重要方式,而锻炼是系统的、长期的,某天有事没锻炼,后续继续锻炼就可以了,没必要也不鼓励深夜进行锻炼。”

性,是减少运动损伤的“法宝”之一。拉伸练习时间至少要保证10分钟。

全面性原则。不同类别的运动将带来不同的健身效果,运动方式杂一点好,最好包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练。有氧运动能让人的心肺功能更好,还直接影响着全身器官的活动能力;力量练习有助于提升肌肉力量,避免因力量不足导致走、跑、跳等日常活动出现问题;柔韧性训练即拉伸练习,可提升肌肉的伸展能力,有效防止运动损伤。

准确性原则。只要健身动作标准、运动负荷合理,运动伤害基本上是可以避免的。而摆姿势、不用力的“假”动作,不标准的“错”动作,是导致运动伤害的主因。如“抱头仰卧起坐”是典型的不标准动作,可能导致运动伤害,如果手部轻放于头后或耳侧、胸前,主要用腹部发力,牵拉躯干,而不是借助双手、头部用力,不仅没有危

害,还能很好地锻炼核心肌肉。

循序渐进原则。运动频率要因人而异,一般来说每周应至少运动3次,最好逐渐增加到每周5次,才能确保健身效果。不管体能水平如何,运动时都要量力而行,不能忽略身体发出的信号。如果运动时出现头晕、目眩、胸痛、恶心、呼吸急促、心慌、呕吐等症状,应立即停止运动,及时就医。如果运动后有持续的、较明显的疲劳,就应适当减少运动时间或次数。自我感觉身体状态好时,也可适当多运动一会儿。

持之以恒原则。要取得良好的健身效果,持之以恒地参加运动必不可少。建议根据自己的体质健康、运动能力等,确立一个能实现的锻炼目标,制订切实可行的锻炼计划;生活中要劳逸结合,避免因太忙或过度疲劳而放弃锻炼计划;要从“锻炼是生活一部分”的高度来认识运动,长期坚持。

中国疾控中心近日发布《老年人新冠疫苗接种科普问答》(简称《问答》)。针对目前我国一些地区老年人群的新冠病毒疫苗接种率仍然相对较低的情况,《问答》建议尚未接种疫苗或未接种加强针的老年人,如果没有疫苗的绝对禁忌证,要尽快主动接种疫苗。

一些老年人认为,长期呆在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,就不用接种疫苗了。中国疾控中心专家表示,这种想法是不对的。当前部分地区输入的变异病毒传染性很强,且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感染者,老年人即使在家中不出门,或者居住在农村偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人有在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。因此,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人,也保护他人。

老年人是否有必要接种加强针?《问答》指出,已有研究显示,老年人接种加强免疫针后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。

由于老年人的免疫功能相对较弱,60岁以上人群完成疫苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高,所以建议老年人不仅要尽快完成全程基础免疫接种,而且对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的,要进行加强免疫接种,以期获得更好的保护效果。

老年人接种新冠疫苗的禁忌证有哪些,需要注意些什么?《问答》指出,60岁以上老年人只要没有禁忌,不是延缓接种对象就可以接种新冠病毒疫苗。不能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:(1)对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过过敏者的;(2)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);(3)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、脱髓鞘疾病等);(4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

需要特别注意的是,老年人接种新冠疫苗一定要在疾病的稳定期,自己拿不准时,要咨询医生;如果所患基础疾病处于不平稳的状态,疫苗接种应当暂缓,待状态平稳时再前往接种。有些慢性基础性疾病,比如糖尿病、高血压等,一些人可能会存在经常的反复,但只要不是出现身体状态特别不稳定的情况,是可以接种疫苗的,因为这些基础性疾病的人群,往往是一旦感染很容易成为新冠肺炎重症人群。

一些老年人对接种疫苗仍然存在顾虑,担心年纪大了、体质弱,接种疫苗后更容易出现不良反应。《问答》指出,老年人特别是高龄老人、伴有基础性疾病的老人,更需要主动寻求疫苗的保护。

《问答》介绍,我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作,60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,绝大多数是一般反应,少数人属于异常反应,个别受种者发生了过敏性休克等严重异常反应,但严重异常反应的报告发生率低于百万分之一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。

申奇

运动之后别忘拉伸

“一般来说,动起来肯定比不动要好。”在张一民看来,科学运动需要遵循安全、全面准确、循序渐进、持之以恒等基本原则,在运动方式、运动强度、运动频率、运动时长等方面要因人因时因地制宜。

安全性原则。“运动前做准备活动、运动后进行拉伸练习非常关键,但后者常被很多人忽视。”张一民指出,运动时人体肌肉不断收缩发力,弹性下降,如果运动后长期不做拉伸,可能带来这些问题:局部炎症因子、代谢废物等排不出去,导致疲劳加重,恢复速度变慢;身体带着疲劳进行下一次训练,会增加伤病风险,诱发“跑步膝”等运动损伤。

“如果小腿后群肌肉摸上去硬邦邦的,膝关节已有劳累感或隐隐不舒服,都可能是运动后不做拉伸引起劳损导致的。”张一民说,研究证实,运动后拉伸有助于放松肌肉,提升肌肉弹

运动风险提前规避

张一民指出,对于绝大多数人来说,健身锻炼是安全的。但老年人、儿童、孕妇、经期女性、体重较大者、长期运动不足者等特殊人群,运动前需要特别注意规避风险。

平时不经常运动的人,尤其是老年人,一定要从较低强度(约最大心率的50%或略小)、短时间(约10分钟)、长间隔(每周运动2-3天)开始,经过3至6个月适应后,再逐步提高强度;儿童在锻炼时兴奋性高,但易疲劳,最好别让儿童进行某种单一运动且持续太长时间;对孕妇、经期女性群体,不建议进行高强度锻炼,而要在身体可承

受范围内适度锻炼,比如选择散步;体重较大的人不适宜跑步,以防伤害膝盖。

“不恰当的体育运动,如不良环境中运动、不合时宜的运动、超过生理承受能力的运动、有先天或后天心血管疾病的人运动等,可能引起和加重心血管系统的病理变化,发生心血管意外,严重者可发生猝死。”张一民说,心血管意外的主要症状有胸闷、胸痛、心跳不适、晕厥、异常的呼吸困难等,常见疾病有冠心病、心肌梗塞、心肌炎、先天性心血管异常等。

“一般而言,如果心血管健康没问

王美华