

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?记者采访了北京体育大学教授、运动与体质健康教育部重点实验室主任张一民,请他来答疑释惑。

深夜健身不可取 循序渐进最适宜

# 科学运动,您做对了吗

## 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,还能使人身心愉悦,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,对改善和促进群众健康起到积极的作用。

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。”张一民介绍,人们锻炼的时间段主要受作息时间影响较大,“以我为例,白天我忙于教学和备课等工作,没时间锻炼,那么下班后的6点至8点

就成为我锻炼的最好时机。”

近年来,一线城市部分健身房为了迎合上班族“特殊的作息时间”,推出了24小时健身房。乐刻运动平台去年7月发布的健身统计数据显示,在北京地区,晚上10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分钟至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。”

眼下正是春暖花开时节,不少“猫”了一冬的人开始走到户外,活动筋骨。“其实哪个季节都适合锻炼,但是要谨防极端天气影响。”张一民强调,不要在寒冷、炎热、湿度较高、有大风、有污染、有辐射的环境下锻炼;春秋温差大,早晚气温较低,运动时要注意温度和风的影响;夏天运动要谨防中暑;冬天如果有雾霾、温度骤降等特殊情况,不建议做户外运动。

## 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。”张一民介绍,研究证实,运动后拉伸有助于放松肌肉,提升肌

肉弹性,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,或者约为运动持续时间的1/3。

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,可以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,是导致运动伤害事故的主因。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。

## 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3-6个月适应后,再逐步提高强度;儿童在锻炼时兴奋性高,但是易疲劳,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。”张一民介绍,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

题,进行中等强度体力活动引起心脏骤停或者心肌梗死的风险是较低的。那些在运动中猝死的人,大多已经诊断或者患有隐匿性的心血管疾病。”张一民指出,虽然运动中心血管意外的发生率不高,但是其危害大。为避免运动中心血管意外的发生,在进行健身运动之前应适当了解相关健康知识,自觉地充分做好准备活动,注意在寒冷或湿热环境下的自我防护。遵循因人而异和循序渐进的基本原则,调整心理状态,控制运动强度,从而达到最佳的健身效果。

据《人民日报》海外版 王美华

