

科学健身

从运动能力测评开始

运动能力测评是一个全新的健康管理理念,其核心是健康风险防控。过去很多人做体检,都是查出病来再去治,现在通过做运动能力测评,每个人都可以预知身体潜在的风险,了解在运动中身体所能承受的限度。

对于不同人群,运动能力测评具有不同的价值。

例如,对于老年人来说,通过运动能力测评,不仅可以全面评估运动风险,还可能发现常规体检不易检出的潜在疾病,有利于及早控制疾病进展,实现全面的健康管理;对于年轻人来说,经运动能力测评后,可以充分了解整体身体素质,明确运动锻炼的近期和远期目标,为制定精准化、个体化运动方案打下基础。例如,随着生活水平的提高,目前很多人都存在“四高一低”的情况,即高血压、高血脂、高尿酸、高血糖和低骨量,这些人群在做运动时并不适合高强度训练,而是应当以耐力锻炼为主,循序渐进增加强度。

在临床上,量化评定人体运动功能的指标包括心肺功能水平、协调性、平衡功能、反应速度、手眼配合能力、脊柱及大关节的骨骼肌肉韧带功能,以及各肢体躯干肌肉保有量和体脂含量、静态及特定动作等。医生通过测评静态呼吸功能、心肺运动试验,以及各项基础运动素质,得出运动锻炼中安全有效的阈值,发现心血管系统和运动系统功能方面的不足以及潜在的伤病风险。在此基础上,结合多个临床学科专业的综合评估,给出针对性的预防措施。

随着新冠肺炎疫情防控的常态化,居家健身也日益融入更多人的生活,成为“常态化”的健身方式,这让很多人的居家健身也从简单的“活动活动”升级为增肌或减脂。

什么是运动饮料?该怎么选择呢?

运动饮料的定义

根据《运动饮料》(GB 15266-2009)的定义,运动饮料是指营养素及其含量能适应运动或体力活动人群的生理特点,能为机体补充水分、电解质和能量,可被迅速吸收的饮料。

运动饮料可以及时补充能量和流失的钾、钠等电解质,维持人

01



健身谈

运动讲科学 才能更健康

运动不当会导致急性或慢性的身体损伤。不同年龄段人群该如何健身?健身过程中出现意外该如何处理?

围绕大众健身的相关问题,国际运动医学联合会(FIMS)中国教育培训中心副主任刘崇志为你解答。

02

不同年龄段人群该如何健身

对于儿童和青少年,适当的体育锻炼有助于控制体重、促进骨骼健康发育,还能提高自信心以及睡眠质量。针对这类人群,应当以跑跳运动为主,儿童尽量选择集体运动,这样还可以让孩子在运动过程中提升与人交往的能力。年龄稍大的青少年,则可以尝试不同种类的运动,并尽可能做到全面发展,游泳、踢足球、打篮球,都是不错的选择。

年轻人身体各项机能都达到了顶峰,所以在运动中,要尽可能让运动方式丰富多样。经常锻炼的人,还可以将训练划分为渐进式的循环,这些循环要涉及训练的不同方面,如强度、运动量和运动类型,提高运动表现。

对于中老年人来说,走路是很好的选择,但也存在很多误区。需要注意的是,走路时要用适合自己

的步速,最好是能和呼吸进行配合,且在行走的过程中保持专注,而不是三五成群边聊天边走。走完后身体应微微出汗,心率控制在最高心率的80%以内。

需要强调的是,所有年龄段的人群,运动后都要进行拉伸且时间不应低于5分钟,尤其是腰部、大腿外侧、内侧、踝关节、膝盖部位,否则时间久了会出现筋膜炎症、疲劳、关节酸痛、腰背酸痛等情况。

患有慢性病或心脑血管疾病的患者,如果采用了不科学的方式锻炼,不仅达不到运动康复的目的,反而有损身体健康,影响病情康复。因此,慢性病患者在运动过程中,应提前做好热身并随身带好急救药物,且最好和运动水平相近的同伴一起进行锻炼,有特殊情况要及时停止运动,确保自己的安全。

03

居家健身 更要注意安全

居家健身最重要的前提就是运动前合理认知自己的运动能力,健身时切忌过量运动。如果在运动时出现胸闷、呼吸困难、胸痛、头晕、背部疼痛等情况,必须立即减缓运动直至停

止。如果仍感觉不适,需要立刻寻求帮助。

不管处于何种状态,都要有一个属于自己的运动习惯,然后坚持下来,这比什么都重要。

(《中国家庭报》)

运动饮料可当普通饮料喝吗?

体酸碱平衡,使人体在长时间高强度的运动训练中,保持较好的体力和耐力,并明显减轻运动后疲劳感。

运动饮料可以当日常饮料喝吗?

运动饮料并不是职业运动员的专属,一些进行中高强度运动或从事较重、较长时间体力活动的人群,在出汗量大的情况下,也可以适当喝运动饮料来补充水分、电解质和能量。不过,运动饮料虽然能快速补充能量,但其含糖量通常在3%~8%,长期饮用会造成肥胖、糖尿病、龋齿等健康问题。此外,运动饮料中钠含量一

般在50~1200mg/L,钾含量一般在50~250mg/L,长期喝会加重肾脏负担,产生不利的影响。因此,对于运动量不大和运动减肥人群来说,平时应注意补充水分,如果将运动饮料当成水或者普通饮料喝,反而会影响健康。

运动饮料消费应讲科学

运动饮料适合1小时以上剧烈运动、大量出汗的高强度运动或劳动时饮用,日常轻度活动或久坐不动时,并不需要喝运动饮料。

运动饮料中钠含量较高,对于血压较高、心脏病、肾功能有问题的人群,不建议饮用。

不少人认为,运动一定要出汗甚至是大汗淋漓才能达到效果。其实,对于有基础病、有心脏病的患者来说,夏季更适宜做一些微汗运动。

微汗运动即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。心血管病人可以尝试做以下这些运动保护心脏,维持心脏活力。

慢跑

每周慢跑2~3次,每次20分钟左右。慢跑亦可演化为快走,根据个人情况选择速度和距离。对于心血管病人来说,慢跑对增强心脏活力、血管的弹性有好处。

室内运动

如果天气太热,可以在室内做一些简单的四肢活动,如抬腿、伸展肩臂、提脚跟等,做时应注意配合呼吸。心血管病人最好随时注意自己的身体状况,若感不适,可以将运动分段分次进行,不要强求。

太极拳

太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他病症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

家务活

如果没有时间运动,就勤做家务吧。千万不要小瞧洗衣服、做饭、扫地、擦地这些家务给人带来的益处。比如每天擦地板15分钟、洗车20分钟、陪孩子玩15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。(北京世纪坛医院心脏外科 陈兴华/文)

运动饮料含糖量较高,过量摄入糖分会产生肥胖、糖尿病、龋齿等健康问题,儿童或糖尿病患者饮用时应格外慎重。

购买运动饮料时,最简单的辨别方法就是看包装上是否有“运动饮料”字样。此外,还要仔细看看瓶子上的成分说明,选择不含有咖啡因或者二氧化碳的运动饮料。食品安全标准要求,咖啡因不得使用在运动饮料中。因为大量摄入咖啡因,容易造成心律不齐、血压升高等副作用;二氧化碳气体则能够产生大量气泡,使胃部产生胀气感,对运动不利。(《中国消费者报》)

心血管病人适宜微汗运动