

健康问诊

您身边的家庭医生

今天你的运动封面被谁占领？今天你的朋友圈又被谁的健身照刷屏？今年8月8日是中国第11个“全民健身日”，在这样一个特别的日子里，运动医学专家送给您一份科学健身运动指南：唤醒你的运动活力，燃烧你的卡路里！
□蔡富根/整理

全民健身，让运动细胞“燃”起来！

来这里，定制你的科学健身方案

减脂=有氧运动？

减肥的方法有很多种，但许多人却认为只有有氧运动才能减脂，而无氧运动只能塑形。那么，这种说法对吗？

游泳指南

适合人群：儿童少年，成人

功效：防病治病

游泳是一种很好的全身性运动方式，对提高心肺功能十分有效。由于水的压力和阻力作用，游泳可以消耗脂肪、强健肌肉，有助于减肥塑形；在浮力的作用下，可以不受重力压迫，利于身体生长。游泳也是防病治病的手段，长期锻炼能增强适应外界环境变化的能力，预防感冒等疾病。

主要运动部位：肩胛前肌、胸大肌、肱三头肌、三角肌、股二

头肌、股四头肌、背阔肌、腹直肌、排肠肌

运动强度：适中★★★★☆

运动时间及频次：每周3~5次，每次60~90分钟

运动地点：选择安全的泳池或水域

选择安全的泳池或水域

跳绳指南

适合人群：儿童少年

功效：减肥瘦身

跳绳是一项全身性运动，不仅可有效增加踝、膝关节韧带力量及下肢肌肉力量，还能保证上下肢肌肉的协调发展。跳绳能在短时间内提高心率和呼吸频率，对于心肺功能有很好的锻炼作用，能快速减轻体重，可作为有氧减脂的主要内容，同时也能锻炼全身的协调性和灵敏度。

主要运动部位：上肢、下肢、躯干，同时全身关节、肌肉、韧带等都参与其中。
运动强度：中至高强度★★★★☆
运动时间及频次：每周跳绳3~5次，每次30分钟即可
运动地点：选择较为平坦开阔的空地

羽毛球指南

适合人群：儿童少年，成人

功效：增强体质

羽毛球是一项较强体力的运动，需要不停地移步、跳跃、转体、挥拍，从而能增大上肢、下肢和腰部肌肉的力量，全面提高体能，加快全身血液循环，促进新陈代谢，增强心血管系统和呼吸系统的功能，同时可以放松眼球，长期锻炼能提高视觉灵敏度和眼睛的反应能力。

主要运动部位：大臂、小臂、肱二头肌、腰部肌肉、腹部肌肉、脚踝和膝盖
运动强度：中至高强度★★★★☆
运动时间及频次：一周2~3次，每次2小时左右
运动地点：选择室内、室外开阔平坦的空地

骑车指南

适合人群：儿童少年，成人

功效：防病治病

骑自行车是一项简单又实用的运动健身方式，它可以锻炼肌肉和耐力，增强心肺功能，降低冠心病的风险，预防高血压。骑行所带来的高热能，可以促进新陈代谢，使血液畅通；同时增强大脑的反应能力，活跃思维，预防老年痴呆症，也有助于保持心态乐观。除了能够锻炼身体外，骑车还可以治疗颈椎病和腰椎间盘突出等病症，对于久坐不动的人是个不错的选择。

主要运动部位：股四头肌、臀大肌、大腿后肌、比目鱼肌和腓肠肌、二头肌和三头肌

运动强度：适中★★★★☆

运动时间及频次：每天30~60分钟

运动地点：选择安全的路线

选择安全的路线

瑜伽指南

适合人群：成人

功效：增强体质

瑜伽可改善身体柔韧性，是一种身心统一的运动方式。瑜伽能加速你的新陈代谢，去除体内废物，从内及外修复形体、调理养颜；瑜伽能带给你优雅气质、身体力量和肌体弹性，使四肢均衡舒展，愉悦身心，也能防治各种身心相关的疾病，调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡。

主要运动部位：肱三头肌、三角肌、排肠肌、臀大肌、腓肠肌
运动强度：较低★☆☆☆☆
运动时间：每天20~60分钟
运动地点：选择安静舒适的环境

平板支撑指南

适合人群：成人

功效：减肥瘦身

平板支撑是一种核心肌群的有效方法，在锻炼时主要呈俯卧姿势，可以有效地锻炼腹肌，主要塑造腰部、腹部和臀部的线条，帮助维持肩胛骨的平衡。在增强肌肉的同时不会给脊柱和背部太大的压力，另外还可以给背

部强有力的支持。长期训练可以让你瘦得更健康，线条更迷人。
主要运动部位：竖脊肌、股四头肌、股二头肌、臀大肌、臀中肌、臀小肌、肩三角肌、肱二头肌、肱三头肌
运动强度：高强度★★★★★
运动时间：一组1~2分钟，每次3~4组，每组间隔30秒
运动地点：选择较厚、无味、防滑、平整、弹性好的瑜伽垫

广场舞指南

适合人群：中老年人

功效：减肥瘦身

广场舞是一种协调能力的锻炼，同时音乐可刺激脑细胞，让头脑活跃。跳舞有益身心健康，舞蹈动作对肌肉的

刺激则是全面性、综合性的，可以快速出汗，加快心率，消耗多余的热量和脂肪，同时还能丰富生活，保持乐观心态。只要持之以恒，广场舞也是一项适合中老年人减肥健体的运动。

主要运动部位：头、颈、胸、腿、腕等多个部位
运动强度：适中★★★★☆
运动时间：每天30~60分钟
运动地点：选择地面宽阔、平坦的公园或广场

乒乓球指南

适合人群：儿童少年，成人，老人

功效：防病治病

乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力为一体的球类运动，对身体素质的要求不高，可以治疗和预防近视眼、老花眼等视力毛病，对于改善帕金森症状起到一定作用，也可减缓衰老、降低“三高”、治疗颈椎病和预防老年痴呆，在提高身体素质的同时也能增进社交，是一项十分有趣的运动。

主要运动部位：腿部肌肉、腰部肌肉、手臂肌肉、腕关节

运动强度：较低★☆☆☆☆
运动时间：每周2~3次，每次30~60分钟
运动地点：选择安全、平坦、开阔的地区，如小区或健身房内

慢跑指南

适合人群：成人，老人

功效：增强体质

慢跑可以增强心肺功能，在跑步的过程中肺部的容量上升，同时，血液中氧气的携带量也会大大增加；心跳、血压和血管壁的弹性也会随着升高，大脑的供血、供氧量可以提升，睡眠质量也会跟着提高；慢跑还能缓解紧张和焦虑，释放让人快乐的物质。

主要运动部位：下肢腿部肌肉
运动强度：适中★★★★☆
运动时间：每天20~30分钟
运动地点：选择柔软、平坦、宽阔的跑道

运动需要科学：

科学健身 防范运动损伤注意7方面

生命在于运动，运动需要科学。随着生活水平的不断提高，人们对于自身的健康也越来越重视，慢跑、瑜伽、游泳、骑行……多种多样的健身运动方式，已逐渐成为大家生活的一部分，但这些运动真的适合每个人吗？近日印发的《健康中国行动(2019~2030年)》提出，科学的身体活动可以预防疾病，愉悦身心，促进健康。一起来了解一下如何科学健身吧。

不是所有的运动都会对身体有益
适度运动是关键

山大一院骨科运动医学门诊主治医师付永良指出，在运动医学门诊中，因为日常锻炼造成损伤而就医的患者达到60%，主要以中老年群体为主，他们的普遍问题是关节和腰部的损伤；还有爱健身的年轻人，出问题的部位一般是踝关节、肩周，以及腰部肌肉拉伤；包括喜欢做极速运动的孩子，在玩平衡车、轮滑时，因防护措施不到位磕到下巴、胳膊肘骨折等。

“要知道，并不是只要运动就会对身体有益。首先，不是所有人都适合运动，也不是任何运动项目都适合任何人。其次，任何运动都要遵循人体生理运动的规律，讲究循序渐进，量力而行，同时，安全运动永远要放在第一位。不规范的盲目运动，不仅起不到强身健体的作用，反而会带来运动损伤，如果因为‘运动’使身体受损，这绝对与我们的运动初衷是不相符的。”付永良提醒道。付永良介绍，夜跑、快走、瑜伽、广场舞是门诊中比较常见的几种运动损伤方式。就以广场舞为例，很多跳广场舞的人认为动作幅度越大，跳得时间越长，越能起到好的锻炼效果。其实广场舞看上去强度不大，但是动作往往十分复杂，再加上长时间持续运动，对身体机能还是会有损伤的。

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所所长主任医师厉彦虎表示，运动

是有科学性的，要遵循生命的基本规律，不能太随意。

“关于运动现在有两种观点：一种是盲目运动、过量运动；另一种是运动无用论。什么是盲目运动呢？就是怎么动都行，我跑楼梯、爬山，在家里做俯卧撑，觉得都是运动。还有人每天走3万步，甚至10万步，通过朋友圈晒出去，觉得量越大越好，以为运动了肯定有好处。”厉彦虎说，“运动需要适度。因为只有通过运动，骨头在受力的时候，钙才能进入骨头里面去，不动的时候，骨头密度会减小。而过度运动可能会损伤软骨、韧带、肌肉。所以运动过度论、无用论都是有害的，一定要适度运动，这对身体各个部位都有促进作用。”

防范运动损伤应注意7方面

健康的生活方式是指合理膳食、坚持运动、生活作息规律、保持心理健康。各个年龄段人群都应该坚持天天运动，推荐每周至少进行3~5次中等及以上强度的身体活动，累计150分钟以上，日常活动平均每天主动身体活动6000步，尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

运动锻炼需要防范运动风险及运动损伤。各个年龄段的人、各种健康状况的人都应根据各自适应的运动强度和运动时间，去制定适宜的运动方案。因此，防范运动损伤主要包括以下7个方面：

1. 选择适宜的运动、合理制定运动方案；
2. 运动时穿着适宜运动的衣物鞋袜；
3. 注意运动场所和器械的安全使用；
4. 运动前充分热身，并进行动态拉伸；
5. 运动中应按要求进行，尽量做到动作规范，有危险的运动或易摔倒的应注意运动保护；
6. 运动后进行整理运动，应包括静态拉伸动作；
7. 疾病人群应在医生指导下依嘱进行体育活动。

□据新华社、人民健康网、广州日报、北京青年报等