

写在第16个全民健身日——

避开健身误区 让运动“不打折”

□ 张铭

2024年8月8日是我国第16个全民健身日。生命在于运动,运动需要科学,当你挥汗如雨努力健身时,也要讲究科学的方式方法,以下这些健身误区一定要避免。

运动40分钟后脂肪才会燃烧?

人体内有三大能源物质,被三大能量代谢系统利用,以提供维持生命体征和进行身体活动所需的能量。三大能源物质是糖、脂肪和蛋白质,三大能量代谢系统分别为磷酸原系统、糖酵解系统和有氧系统。其中,只有有氧系统可以利用三大能源物质来提供能量。在任何运动(包括无氧运动)中,都有有氧系统在为身体提供能量,不存在仅有一种能量物质供能的运动。只是在不同强度的运动中,机体利用糖、脂肪、蛋白质供能的比例不同而已。通常运动时间长、运动强度相对较小时,脂肪氧化供能的比例就越大,因此,多数人会选择长时间有氧运动的方式进行减脂锻炼。

实际上,人的身体时时刻刻都在燃烧脂肪,日常生活中消耗的大部分能量也都来自于脂肪。即便是安静地躺着,机体供能也主要来自于脂肪,只是这时身体需要的能量少,脂肪燃烧速率低,消耗不明显。

经常跑步会让小腿变粗?

很多人在较长时间跑步后,会感觉小腿后群肌肉酸胀,误认为小腿变粗了。这其实是小腿肌肉频繁发力后,疲劳和血流量增加,让人产生了错觉。只要进行有效拉伸,这种感觉便会逐渐消失。事实上,长期参加长跑训练还可以



图为即将参加巴黎奥运会大众组马拉松比赛的中国选手陈志刚在四川成都锦城湖公园进行跑步训练。
新华社记者 沈伯韩 摄

使小腿变细。

要达到通过长跑改变体型的效果,建议大家经常进行30分钟及以上的有氧跑,跑完后还要进行肌肉拉伸。我们可以借助台阶做直腿背屈,借助墙壁做屈腿背屈,借助凳子或栏杆进行后蹬腿跖(zhí)屈,缓解运动后的不适感。

运动时间越长越好?

运动有益于健康,但运动时间并非越长越好,质量永远比数量重要。每次运动后,我们的关节和肌肉都会进行自我修复。但如果运动频率太高,关节和肌肉无法及时恢复,就容易造成损伤。例如大家耳熟能详的“网球肘”“半月板磨损”等慢性损伤,甚至“跟腱撕裂”等急性运动损伤,多数是由于长期运动过

量导致慢性损伤逐渐积累,以急性疼痛的形式表现出来。因此,控制运动频率和时长尤为重要。根据《健康中国行动(2019—2030年)》:鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

空腹减脂效果更好?

所谓“空腹健身更能减肥”是一种误读。虽然空腹健身能在短时间内消耗更多热量,但时间过长易使身体供能不足。一些慢性病患者,尤其是糖尿病患者空腹健身既不科学又伤害身体。空腹运动时,血液中会产生大量游离脂肪酸,可能引起酸中毒和心律失常,甚至导致猝死。因此,肠胃功能差、易低血糖和60

岁以上人群,以及糖尿病和心脏病患者,不宜空腹运动。建议这类人群尽量在早上锻炼前加点餐,推荐食用容易消化的碳水类面包、饼干、米粥等,也可以吃一个鸡蛋、喝一杯酸奶。需要注意,晨练前别吃太饱,只要不感到饥饿就好,不建议吃过多脂肪和膳食纤维。

大汗淋漓才有效?

一般来说,运动强度越大,排汗量越多。因为随着运动强度的增加,人体产生更多热量,以及大量代谢物——二氧化碳和水。为了保持正常体温,人体就必须通过增加排汗量才能把多余热量散发出来,因此,运动强度与排汗量为正比关系。

但是,不能为了追求大汗淋漓而锻炼。运动强度过大,可能会造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧、体力不支等。对普通人而言,男性最大心率为“220减去年龄”,女性最大心率为“210减去年龄”,运动安全警戒线为最大心率的75%,老年人应更低些。

运动量适当的表现为:适量出汗、略感疲劳,运动后轻微舒畅,脉搏约在10分钟之内恢复,食睡良好,次日精力充沛。如果大量出汗,心悸气短,运动后极度疲劳,食睡不佳,脉搏约在15分钟之内不能恢复,次日周身乏力,缺乏运动兴趣,则是运动量过大的表现。尽管运动时胖人出汗多,但耐受水分丢失的能力却比较差,也就是说,运动时间不长,胖人会因代谢失调而过早出现疲劳。如果你是稍微运动就汗如雨下的人,则应尽快就医检查。

(作者系国家体育总局体育科学研究所副研究员)

“夏吃姜”有哪些讲究

□ 崔亚娟

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。这句话凝聚了古代医学的智慧,体现了生姜在夏季养生中的重要作用。夏天吃姜到底有哪些好处?

“夏吃姜”好处多

升阳散寒。中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止呕和解毒三大功效。夏季天气炎热、多雨潮湿,人体容易外热内寒,再加上此时人们喜欢吹空调和吃生冷食品,寒气积压无法排出。生姜

性味辛温,具有温中散寒、健脾暖胃及祛湿气的作用,夏天吃它既能补体内阳气,又能助阳气散发排寒。

促进消化。夏季人体分泌的唾液、胃液会减少,很容易出现食欲不振的情况。姜所含的姜辣素可以刺激唾液、胃液的分泌,从而加快肠胃蠕动,促进消化。特别是醋泡生姜,对增进食欲尤其有效。

抗菌消炎。夏季各种致病菌繁殖活跃,如果饮食不洁或搭配不当会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。而生姜

所含的挥发油有杀菌解毒作用,比如吃海鲜可以搭配姜食用。

这些人适合“夏吃姜”

体质偏寒者。不少人平常就怕冷、手足发凉,吃冷饭后易腹泻。夏天空调房温度低,这些人就很适合吃姜,以用来温中驱寒。

风寒感冒患者。夏天如果淋了雨或者受了风寒,马上喝一碗热乎乎的姜汤,寒凉状况就会有所改善。但若是风热感冒再服生姜,就如同火上浇油。特别要提醒的是,流感不要用生姜来治疗,因为中医认为流感需用苦寒中药清瘟败毒,而姜不具苦寒之性。

这些人不适合“夏吃姜”

阴虚火旺者。凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

暑热感冒者。从治病角度看,生姜不能用于暑热感冒或风热感冒患者,也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对于其他类型的呕吐则不宜使用此方。

肝炎病人。一般情况下,肝炎病人都是忌吃姜的,因为常吃姜会加重其症

状,生姜引起的燥热不利于消除炎症。

“夏吃姜”怎么选

“夏吃姜”中的姜,多指生姜。我们在购买生姜时,应选择表皮干燥、无损伤、颜色鲜亮的生姜。需要注意的是,姜皮本身就是一味中药。去皮吃还是带皮吃,要根据具体情况来定。中医认为,生姜皮味辛、性凉,具有利水消肿的功效,因此有“留姜皮则凉,去姜皮则热”的说法。大家根据个人需求,合理选择去皮还是不去皮。建议大家一天吃三片姜即可,重量为10克左右。

吃姜尽量安排在早上

从中医的角度来讲,晚上吃姜的确不是很理想,不过“等于吃砒霜”的说法太过夸张和绝对。早上吃姜可以帮助生发阳气,顺应自然规律。而晚上阳气减弱,阴气旺盛,吃姜会影响阳气的收敛,不利于身体的自然调节和机体的自我修复。姜辣素等活性成分对心脏和血管有一定刺激作用,促使心跳加速、血液循环加快、增加神经兴奋性。同时,姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动,白天可以增强脾胃功能;夜晚人体处于休眠状态,这种刺激会影响睡眠。

(作者系北京市营养源研究所研究员)



AI制图