

## 科学健身ABC

## 四个方面告诉你运动量是否合适

合理的运动量能促进骨骼发育、增强心肺功能、提升免疫力,还能培养坚韧的意志。那么,如何判断儿童青少年的运动量是否合适呢?

## 主观感受:倾听身体的声音

运动过程中,孩子应保持适度的兴奋感,呼吸稍急促但能连贯说话,面部微微泛红且出汗量适中。若运动后孩子感到极度疲惫、肌肉酸痛难忍,甚至出现头晕、恶心等不适症状,可能是运动量过大。例如,孩子训练后走路吃力,第二天起床仍感到四肢沉重,这就提示运动强度可能超出了其承受范围。

## 生理指标:用数据说话

心率是反映运动强度的重要生理指标。儿童青少年的最大心率可通过公式“ $220 - \text{年龄}$ ”来估算。运动时,适宜的心率区间一般控制在最大心率的60%~80%之间。例如,一个10岁的孩子运动时适宜的心率范围是126~168次/分钟。家长可以借助运动手环等设备监测孩子运动时的心率。

睡眠质量的高低也能侧面反映运动量是否合适。如果孩子运动后入睡困难、多梦易醒,第二天精神萎靡,可能是运动量过大导致身体过于兴奋,难以放松。

## 行为表现:观察日常状态

运动量适中的孩子在学习时注意力更集中,思维更活跃,学习效率会有所提高。因为适量的运动可以促进大脑血液循环,为大脑提供充足的氧气和营养。如果孩子学习时容易走神、犯困,可能是运动量过大,消耗了过多精力。

## 专业评估:借助科学手段

家长还可以定期带孩子到专业的机构或医院进行体能测试和运动风险评估,如骨密度检测、肺功能测试、运动耐力测试等,全面了解孩子的身体状况和运动能力。专业人员可以根据测试结果,为孩子制定个性化的运动方案,准确判断运动量是否合适,并提供针对性的建议和指导。

判断儿童青少年的运动量是否合适需要综合考虑主观感受、生理指标、行为表现和专业评估等多方面因素。家长要密切关注孩子在运动过程中的各种反应,根据实际情况及时调整运动计划,让孩子在科学、合理的运动量下健康成长,享受运动带来的快乐和益处。

市体育科学学会研究员卞保应

每天4分钟心脏病风险大大降低  
“零食运动”性价比拉满

很多人都知道运动对改善身体健康的重要性,却又常常陷入“工作忙”“没时间”的困局。日常生活中,跑步、走路、游泳、举铁……究竟哪个才是“性价比”最高的运动?

日前研究发现:“零食运动”每天只需3~4分钟,就能将心脏病风险降低45%,堪称“效率王者”,特别适合日常工作忙,依然想有效改善健康状态的人。

每天4分钟  
这种运动“性价比”太高了

追赶公交车、为了上班打卡快跑几步……日常生活中有很多“时间短但很剧烈”的碎片化运动。很多人每天都会经历这种像“零食”一样的运动,短则十几秒,长则几分钟。

2024年《英国运动医学杂志》上发表的一项研究发现,这种“剧烈间歇性”运动能保护心脏,尤其是女性。每天1.2~1.6分钟剧烈间歇性运动,心血管疾病风险可降低30%;如果每天能达到3~4分钟剧烈间歇性运动,心血管疾病风险可降低45%。

研究纳入了2.2万名参与者的日常运动数据,他们和很多人一样很少运动,日常几乎没有规律运动习惯。在平均8年的随访期间,通过佩戴运动追踪器记录分析他们“剧烈间歇性运动”和心血管疾病的风险关系,其间有819人出现了心脏病、心衰、中风等心血管疾病。

分析发现,与没有进行任何剧烈间歇性运动的人相比:女性如果每天能有3~4分钟剧烈间歇性运动,所有不良心血管疾病风险可降低45%,心脏病发作风险可降低51%。如果不经常运动的女性每天进行1.5~4分钟的剧烈间歇性运动,重大心血管疾病的发生风险可降低近一半。男性如果每天能有2~3分钟剧烈间歇性运动,所有不良心血管疾病风险可降低11%。

“零食运动”  
为什么性价比这么高?

“零食运动”是一种碎片化、随时可开始和停止的运动方式,免去了我们抽出大量时间专门进行锻炼的麻烦。除了节省时间,为什么“零食运动”对改善身体健康如此有成效?

这是因为当我们的运动强度到达一个临界点之后,即使我们很快就停止运动,身体仍然在进行运动后的反应,维持较高心率,存在一定的滞后性。正是这种滞后性,使得“零食运动”可以在一定时间内持续生效,不断刺激我们的身体。

上述研究人员也表示,“剧烈间歇性运动”(零食运动)作为日常生活中的活动,可以实现与高强度间歇训练(HITT)相似的益处,而且强度越大、运动量越大,获益越大,健康改善效果也越好。

“零食运动”是一种不需要投入太多时间又能获得健康的运动,对于不经常运动的人来说,具有重要意义。所以,可以留心一下你日常生活中有哪些活动

是“零食运动”,每天尽量凑够4分钟。

常见“零食运动”  
手把手教你动起来

假如你今天坐了一天、开了一天的会,凑不够“零食运动”怎么办?其实也可以弥补一下,这里给大家推荐5种:

爬楼梯是最经典、最有效的“零食运动”之一,能高效锻炼心肺和下肢力量。如果今天没时间运动,可以快速爬几层楼。可以一步一阶,追求强度可以一步两阶。还可以利用工作间隙,快速爬4~6层楼梯,重复2~3次。下楼最好乘坐电梯或慢速下楼,以减少对膝关节的冲击。

注意事项:爬楼时身体微微前倾,核心收紧,用臀部和腿部发力,避免膝盖内扣。膝盖有严重伤痛或平衡能力差者需谨慎。

原地高抬腿不需要太大空间和器械,就能快速提升心率。原地交替提膝,尽量将大腿抬至与地面平行高度。快速交替,手臂自然摆动配合,收紧腹部,保持身体稳定,避免后仰。全力进行30~60秒为一组。

注意事项:选择有弹性的地面(如瑜伽垫)或穿缓冲好的鞋子,减少对关节的冲击。

开合跳是经典的全身性热身和燃脂动作。跳跃时,双脚分开略宽于肩,同时双手从身体两侧举过头顶击掌;跳回时,双脚并拢,双手放回身体两侧。保持连续、有弹性的跳跃,连续做45~60秒为一组。

注意事项:落地时微屈膝,用前脚掌先着地,像猫一样轻盈,缓冲冲击力。

靠墙静蹲是很好的下肢锻炼动作,能强化股四头肌,能保护膝盖,特别适合膝关节不好的人。背靠墙,双脚与肩同宽,向前迈一步,然后沿墙壁向下滑动,直到大腿与地面平行,小腿与地面垂直,像坐在一张看不见的椅子上。坚持30~60秒或直到力竭,此时心率也会提升。

注意事项:确保膝盖不要超过脚尖,并且膝盖方向与脚尖方向一致,如果膝盖疼痛应立即调整角度或停止。

波比跳被称为“脂肪杀手”,能在极短时间内调动全身大部分肌群并让心率飙升。处于平板支撑位置做一个俯卧撑,站起时向上跳跃。连续做5~10次为一组。刚开始可以试试简化版:站立→下蹲双手撑地→双脚后跳成平板支撑→双脚跳回→站起(可省略俯卧撑和跳跃动作)。

注意事项:核心全程收紧,背部保持平直,避免塌腰,量力而行,从简化版开始。

据新华社

## 锻炼有方

五个“字形”  
提升肩部力量

肩部力量是上肢动作的“稳定锚点”,通过肩胛骨、锁骨与胸廓的联动,为推、拉、投掷等动作提供稳定平台,确保力量有效传递至躯干。肩部力量训练的基本动作有I、T、Y、W、L五种“字”,不需要借助工具,站姿就能练习,以下动作每组5至10次,共1至2组,组间隔30至60秒。

“I”:站立挺胸直背,双臂自然垂于体侧;两侧肩胛骨向内向下收紧,双臂贴近耳侧伸直向前上方抬起,与躯干成180度夹角,形成“I”字;回到起始姿势,重复规定次数;注意拇指向上,肩胛骨收紧后抬起手臂。

“T”:站立挺胸直背,双臂自然垂于体侧;两侧肩胛骨向内向下收紧,双臂伸直外展向两侧上方抬起,与躯干成90度夹角,形成“T”字;回到起始姿势,重复规定次数;注意拇指向上,肩胛骨收紧后抬起手臂。

“Y”:站立挺胸直背,双臂自然垂于体侧;两侧肩胛骨向内向下收紧,双臂伸直外展向前上方抬起,与躯干成135度夹角,形成“Y”字;回到起始姿势,重复规定次数;注意拇指向上,肩胛骨收紧后抬起手臂。

“W”:站立挺胸直背,双臂屈肘成90度夹角外展;两侧肩胛骨向内向下收紧,双臂屈肘向上抬起,与躯干形成“W”字;回到起始姿势,重复规定次数;注意拇指向上,肩胛骨收紧后抬起手臂。

“L”:站立挺胸直背,双臂自然垂于体侧;两侧肩胛骨向内向下收紧,双臂屈肘向上抬起;屈肘达到90度夹角时,前臂向上抬起直至与躯干成一个平面,与躯干形成“L”字;回到起始姿势,重复规定次数;注意拇指向上,肩胛骨收紧后抬起手臂;可以从“L”字开始,双肘伸直与躯干形成“Y”字。

所有训练方案需根据个体情况调整,建议在专业康复师或专业教练的指导下进行。

据《中国体育报》



CFP供图