

规律运动护航“糖妈妈”健康

本报记者 刘昕彤

6月1日至30日,全国妇联联合国国家卫生健康委、国家体育总局开展“健康中国 母亲行动”宣传月活动,多渠道、全方位普及健康知识,优化健康服务,提升妇女健康素养,以妇女健康带动家庭健康,助力健康中国建设。

对于准妈妈来说,家族史、高龄、肥胖、怀孕期间饮食不当和缺少运动,加上妊娠本身引起的胰岛素抵抗,都会引起妊娠糖尿病,对孕妇身体产生危害,增加生产风险。专家公认,运动是妊娠期糖尿病患者进行非药物控糖的措施之一,适当的运动可提高胰岛素的敏感性,降低血糖水平,再配合合理的饮食计划,可降低用药的可能性。而对于正在接受药物治疗的“糖妈妈”而言,适当的运动有助于达到血糖控制的目标。

循序渐进 坚持规律运动

《运动处方中国专家共识(2023)》提到,任何人不论年龄、性别或身体状况,规律运动都是有益的。孕后和产后女性应根据个人情况调整训练安排。没有并发症的健康孕妇每周不少于150分钟中等强度有氧运动,将每周的运动量比较均匀地分布在5~7天完成,分段累计完成每天的运动量。

上海第一妇婴保健院东院产科主任杜巧玲介绍,对于准妈妈来说,每周150分钟左右中等强度的有氧运动对母婴健康十分有益。而“糖妈妈”们的运动量要适当增加,每天运动时间累计至少20~60分钟,以有氧运动为主,配合适当的无氧运动。运动不要一次性完成,可在一天中把它分解成几个小的时间段进行。

杜巧玲表示,“如果‘糖妈妈’在怀

孕前较少进行体力活动,应循序渐进,在餐后30~60分钟运动,开始每次15分钟,逐渐增加,最好每次30分钟,但注意不要给身体带来任何过度的压力。孕前有体育锻炼习惯的‘糖妈妈’,鼓励孕后坚持锻炼,不过强度和运动方式要改成适合孕妇的模式。”

专家强调,无论何时开始运动都要掌握一个原则——循序渐进,缓慢达成目标。运动前应进行热身运动,如5~10分钟的步行,使心血管适应,提高关节肌肉的反应。建议每次餐后进行快步走或上臂锻炼。运动时可通过佩戴电子手环监测自己的心率,通过达到目标心率实现有氧运动的目标,运动后应再次进行5~10分钟的放松,如慢走、按摩等,防止因突然停止运动造成的回心血量下降,引起晕厥等。

科学合理 运动搭配膳食

专家有几种运动建议:餐后快步走是“糖妈妈”们最便捷易操作的运动,运动强度以达到目标心率或微微出汗为宜;每周1~2次游泳对孕妇来说是一项很好的运动,在水中运动可减轻关节的压力,考虑到孕妇的特殊性,游泳应在游泳馆并在家人或朋友的陪同下进行,避免在野外进行游泳;瑜伽、有氧舞蹈、徒步旅行、划船等运动也适合“糖妈妈”们,可根据情况选择。

另外,有氧运动也要搭配力量锻炼。“糖妈妈”们也可进行每周1~2次的小哑铃运动、拉力带运动和孕妇普拉提运动,这些运动对血糖可起到很好的调节作用。但要特别注意,孕妇应避免进行仰卧位的运动,如仰卧起坐、仰卧抬腿等(特别是怀孕3个月之后)。此外,打篮球、骑马等也都应避免。

对于“糖妈妈”来说,孕期科学合理的膳食也十分重要。专家表示,孕期

不应减肥,而是要按体型调整食物结构比例及热量,少量多餐,粗细粮搭配,杜绝高糖食物的摄入,配合适当运动,以及定期监测血糖。对于“糖妈妈”而言,血糖很重要。在血糖偏低或空腹



本报记者 白宇摄(资料照片)

况去选择适当的锻炼方式。如果孕妈妈没有流产史和其他的合并症,身体很健康,就可以进行一些轻柔的增强身体力量和提高肌肉柔韧性及张力的锻炼。同时听取医生的建议,在专业运动教练的指导下进行运动。

- 根据不同的妊娠时期,推荐以下三组动作:
- 一、猫牛式(适合妊娠中期):**
此动作可以减轻下背部的疼痛。
- 做法:**在瑜伽垫上呈跪姿,胳膊和膝盖支撑身体,与地面成垂直角度,保持脖子伸长、头部、肩膀和手腕成一条线。吸气时,腹部下沉、抬头,保持头在中立的位置,拉长脖子,作为脊柱的延伸。呼气时,背部向上拱起,头低看地面。多练习3~5次。
- 二、单腿向前曲式(适合妊娠中晚期):**
适用于腿部抽筋或臀部、骨盆酸痛时。

- 做法:**坐立瑜伽垫上,右腿伸直,脚趾向后弯曲。将左脚放在大腿内侧。如果背部感到紧绷或向前弯腰,请坐在折叠的瑜伽毯上,以帮助坐骨向后拉开。吸气向上伸展,为宝宝留出空间,呼气从臀部向前方弯腰。可以将手放在腿两端的地板上,如果可以的话,用双手握住脚,闭上眼睛,专注于深呼吸。
- 三、婴儿式(适合妊娠晚期):**
当接近分娩时,这是最舒适、最容易达到的动作之一。
- 做法:**坐于瑜伽垫上,双膝打开与髌同宽,双脚的脚背压实垫面,推臀部向后,臀部轻轻的坐到脚后跟上,整条脊柱向下,找向地面的方向,双手向前延展,额头轻触地面,收手去延展到最远端。

孕期瑜伽好处多

本报记者 刘昕彤

随着大家对孕期运动的重视,越来越多的孕妈妈加入到孕期运动的行列中来,瑜伽因其温和舒展的特性受到不少孕妈妈的青睐。

来自北京的高级瑜伽健身私教张瑶表示,孕期瑜伽是最适合孕妈妈的运动方式。孕期瑜伽的主要训练重点在呼吸、孕期体态的纠正、平衡感及核心训练、上下肢全身肌肉力量训练等方面,除了能舒缓怀孕后的腰背酸痛外,也能稳定情绪,增强肌肉弹性,改善水肿,提高产力,助力孕妇生产顺利。

张瑶提醒,练习孕期瑜伽的最佳时间应该是在怀孕3个月以后,这个时候胎儿着床已稳定,孕妈妈能根据个人的体质和以前的运动情

老年人需要重视力量练习

国家体育总局科研所 叶 劲 张彦峰

第五次全国国民体质监测结果显示,2020年男性老年人与2014年监测相比,握力平均水平下降,变化幅度是-1.1%。同时,2020年全国全民健身活动状况调查结果显示,参加力量锻炼的老年女性比例仅有3.1%,老年男性也只有7.1%。力量素质是人体进行身体活动的基本素质之一,是其他身体素质发展的重要条件,在人体整个体质健康中,占有非常重要的作用。

力量练习是提高力量素质的重要途径,能有效维持肌肉的质量和力量,从而降低跌倒或受伤的风险。研究表明,随着年龄的增长,肌肉量会在到达一个顶峰后以不同的速度流失,到了60~70岁,肌肉力量每10年会下降约15%,此后的10年会下降约30%,肌肉质量和力量的下降,会让老年人走路或者是站立都会变得非常困难,容易诱发老年人摔倒,并很可能因此丧失独立生活的能力。相关统计资料显示,我国每年约2500万老年人次跌倒,直接医疗费用约50亿元,社会成本大约800亿元。

力量练习是一种可以延缓老年人肌肉流失的强大刺激因素。力量练习的量化指标包括:负荷强

度、重复次数、间歇时间、练习频率、练习周期。其中很重要的衡量指标为最大重复负荷(RM)。最大重复负荷(RM)指在肌肉练习时,采用某种负荷所能够重复的最多练习次数。譬如:某位老年女士使用弹力带示范“双臂胸前上拉”动作,她最大负荷是20公斤并且只能重复一次,则20公斤就是她的双臂拉伸的1次最大重复负荷。重复次数指某个力量练习动作在某种负荷强度下的次数,老年人群每组力量练习安排2~3个动作(包括:下肢、上肢、躯干等),每个动作重复3~4次,动作重复2~3组。老年人群需要每周1~3天的力量练习,同时做好周期性持续。

力量练习还分器械力量练习和非器械力量练习。一般老年人建议使用弹力带,既安全,又有效。弹力带是一种变化负荷的小器械,成分是橡胶,橡胶具有高弹性,因形变产生大倍数的阻力、应力,刺激肌肉,有极高训练价值。利用弹力带老年人可以训练下肢力量,做“牵拉双腿小步向后走”“牵拉双腿小步向前走”“牵拉双腿小步横向移动”“牵拉单腿向前直腿摆动”“牵拉单腿向后屈腿摆动”“牵拉向前行进弓步走”“牵拉向前高抬腿”“牵拉蹬摆上抬”“双牵拉向后、向前成弓步、横向移动”“牵拉单

腿小步向前走”“坐姿双腿内展外展”“半蹲横向蹬身移动”等动作。非器械力量练习指克服自身阻力、自身体重的训练。例如:俯卧撑(包括:俯卧交叉腿起坐、俯卧屈膝抬手、俯卧直臂抬腿)、仰卧起坐(包括:直臂直腿仰卧起坐)、侧卧两头起、跪握侧抬腿、双臂略负重屈伸、下蹲托举、手臂交叉侧平举、半蹲沙发平衡一侧移动等。平时日常起居利用碎片化时间,可在家里拿两个矿泉水瓶,一把小凳子,单臂或者双臂举起,原地摆腿侧踢、蹲起、弓步略蹲都可以练习上肢、下肢力量。同时建议老年人闲暇时间多做“站立一坐下”动作,练习重点在下肢。因为伴随老年人的增龄,下肢肌肉舒缩功能下降的速率高于上肢肌肉。

最后,老年人开展力量练习还是要遵循循序渐进原则。合理分配肌群休息,力量练习不是越频繁越好,大肌群练习后要安排3天时间休息,小肌群也要安排2天时间休息。以复合动作为主,力量练习的时候,选择多关节参与的动作,才能调动更多肌群参与锻炼,从而提升增肌效率。进行力量练习的时候,要学习动作的标准姿势,新手刚开始要从低负重或者自重训练开始,学会放慢动作速度,再循序渐进提升负重水平。

山东省运动处方培训班开班

本报讯 为进一步促进体卫融合工作,加强运动处方队伍建设,提高医务人员运动处方实践能力,日前,由山东省体育局、山东省卫生健康委员会主办的山东省2023年运动处方培训班在日照开班。来自全省80余家医疗单位的100余名医务工作人员参加培训。

山东省运动处方培训班以线上理论、线下实操的形式进行。线上理论邀请全国运动处方知名专家团队编写,包括运动处方的基本理论、运动前健康筛查和风险评估、运动能力测定与评价、心肺耐力、力量、柔韧、平衡运动处方,以及儿童

青少年、老年人、高血压、糖尿病、高血脂等人群的运动处方等。线下实操课主要传授运动处方制定的流程、体质测定的技能、力量练习的方法、康复训练的技术及传统功法等。在研讨交流环节,学员们还进行体卫融合试点项目的成果展示与经验交流,进一步提高运动处方的应用能力,提升指导群众科学健身的水平。

培训活动相关负责人表示,希望大家认真学习运动处方的知识,不断提升开具运动处方的能力和水平,为山东省体卫融合工作的开展提供强有力的人才保障。(刘昕彤)

抱头拉伸缓解颈椎痛

本报记者 刘昕彤

经常久坐、低头看手机、使用电脑办公的人常会感到脖子疼痛、发硬、发僵,国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任医师姜志堃近日推荐了“抱头拉伸”动作,帮助放松颈椎,缓解肌肉僵硬。

- 首先臀部靠近椅子的后端坐正,保持脊柱直立;
- 收紧下颌,用下颌去触碰锁骨,这时会感受到颈部后方有些直立延长的感觉,下颌、颈椎前方肌群用力收缩;
- 双手十指交叉并拢,放在头顶部略偏后方,双肘部收紧贴近,用双手的力量向下压头部,这时会感受到颈部后方乃至胸椎的后方有明显的牵拉感觉;
- 身体慢慢加大前屈的幅度,这时会感受到颈部后方、胸椎上段有很明显的拉伸感。

专家提醒,做抱头拉伸动作时,要保持在最大拉伸幅度和感受,保持15~30秒,或者是

3~5次呼吸。做完之后,可以适当放松30~60秒,然后连续完成这个动作3~5次即可。

此外,缓解颈椎疼痛,正确的坐姿也很重要,姜志堃建议:首先选择一把稳定的椅子,然后站在椅子前方,保持臀部向后移动,也就是向前鞠躬的动作;臀部向后移动时大腿后侧会接触到椅子,屈髋、屈膝、下坐,同时可以摸一下臀部后方的坐骨结节,这个点是坐在椅子上的第一接触点,身体的重量由大腿后方和坐骨结节来作为支撑,然后调直身体,保持身体重心垂直于地面;坐骨和大腿平行向后移动,同时用双手支撑着椅子,调整坐骨和大腿的位置,直到臀部向后接触到椅子的根部后调直身体,让整个后背稳定地靠在椅子背上;接下来进行头颈部调整,保持下颌微收,头部直立,双肩稍微旋转,向后转动一下,保持双肩部下沉,放松地挂在身体的两侧,这就是正确的坐姿。

两步骤掌握划船机技巧

本报记者 刘昕彤

端午将近,龙舟、划船、桨板都是非常受欢迎的水上运动,既清凉解暑也能锻炼到全身肌肉。如果因为条件限制不能进行水上运动的话,在陆上使用划船机锻炼也是不错的选择。近日,在江苏“科学健身周周练”中,江苏省体育科学研究所助理研究员马森介绍了划船机的使用技巧。

马森表示,划船机训练可以提升心肺功能、锻炼全身肌肉并消耗体内多余脂肪。划船机主要由滑轨、坐垫、踏板,以及手柄、监视器、风箱这几部分组成。风箱是划船机的阻力来源,可以通过调整风箱的阻力大小来实现不同的运动强度。划船的过程主要包括拉桨和回桨两个阶段。拉桨是发力阶段,回桨是放松阶段,拉桨与回桨的时间比为1比2或更长。



游客在北京龙潭中湖公园体验皮划艇运动。——刘昕彤摄