



在安徽界首，小球
员在进行网球比赛。
受访者供图

奥运热促全民健身提质升级

王佳爸爸说，孩子之前打羽毛球一般40分钟或一个小时就喊累。看了奥运会羽毛球比赛，运动员的精彩表现让她感受到了永不言弃的精神，“向奥运选手学习，竞技体育就是要永不服输，培养顽强的意志品质，有奥运冠军做榜样，现在孩子会主动将训练时间延长一些，希望能多坚持，我觉得这都是进步。”王佳爸爸说。

来自四川成都的王海宇在巴黎奥运会期间观看了乒乓球全部比赛，除了关注比赛输赢，他还会仔细观察运动员的打法，“乒乓球是一项技术含量非常高的运动，有很多可以钻研的地方，我看完比赛后还会看看网上的分析帖子，尝试一下这些运动员的打法，看自己是否可以借鉴，不断打磨技术也是一种进步。”

全民健身走向专业化

来自北京的运动爱好者冯科通过奥运会发现了之前没有注意过的科学健身细节，“我之前是跑步和快走比较多，看到运动员都有结实的肌肉和强大的体能储备，我觉得自己也需要多进行力量训练和体能训练，让自己更强壮，运动更全面对身体才有全方位的益处。”冯科说，“看到很多项目的运动员在场下都会进行保温和身体放松，对我很有启发，运动时处理好这些细节能保护我们避免受伤。”

在健身私教刘峰看来，现在的运动爱好者越来越专业，对运动的需求也非常清晰，“过去很多人来

健身房可能是想减肥，现在人们会把健身的要求细化，比如说从营养和增肌角度来减脂，或是通过体能训练提高新陈代谢水平从而达到减脂目的，也促使我们提供更加专业的健身指导才能满足大家的需求。”

刘峰认为，现在是一个信息化的社会，关于科学健身的信息也层出不穷，运动爱好者吸收了大量的运动信息之后，需要通过教练或者专业人士来对这些信息进行甄别和筛选，结合运动者自身情况制定合适的运动方案，这是科学健身指导的意义所在。

体育培训也拼“含金量”

在北京顺义的一家小轮车俱乐部里，家长梦如正带着孩子前来体验小轮车的乐趣，对于教练的选择，梦如直言是看中了俱乐部里摆放的一排排奖杯，“之前一直认为小轮车是启蒙运动，没想到现在已经发展得这么专业，还登上了奥运会的舞台。看到我们国家的小轮车夺冠那一刻，我非常兴奋，所以带着孩子来体验一下，也想跟着这些教练多感受一下这项运动的魅力。”

随着中国网球在奥运会取得历史性突破，网球项目也成为奥运会后的热门项目。据安徽界首一家网球俱乐部负责人刘佳祺介绍，奥运会后家长们更加重视比赛的作用，愿意让孩子出去到更大的舞台上积累经验，“过去家长普遍对比赛没那么重视，把网球更多当做一个兴趣爱好，我们需要动员家长带着孩子出去打比赛，现在有很多家长主动来问下一场比赛在哪，希望孩子达到哪种水平，说明家长对网球项目的了解在不断加深，也说明了奥运会对网球项目的发展尤其是青少年训练已经开始产生推动作用。”

全民健康生活方式宣传月 推进“三减三健”

本报记者 刘昕彤

健康促进是系统工程，既要树立科学健康理念，又要兼顾全身健康。中国工程院院士陈君石在日前举行的第十届中国健康生活方式大会上表示，健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康，而其中的关键是做到“吃动两平衡”。

陈君石表示，肥胖防控、体重管理的关键在于能量摄入与消耗的平衡，强调个性化、精准化的管理策略。应充分利用科技支撑和工具，制定适合每个人的吃动计划，探索并推广可持续的体重管理方案，共同守护国民健康，为慢性病防控贡献力量。

“如果人人都能做到合理饮食、适量运动、戒烟、限酒和保持良好的心理健康等健康的生活方式，就可以大幅度减少中间危险因素影响，从而降低慢性病的发生概率。”陈君石说。

随着经济社会发展和生活节奏的加快，饮食多盐、多油、多糖等不健康的生活方式十分常见。研究数据显示，包括冠心病、脑卒中、糖尿病、肿瘤在内，超过60%的慢性非传染性疾病是由可改变的危险因素造成。其中，超重和肥胖已成为威胁我国群众健康的主

要因素。每年9月是全民健康生活宣传月。近日，国家卫生健康委发布了《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》，其中提出今年重点是要深入推进以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题，以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康生活方式知识，倡导公众树牢“吃动平衡”“三减三健”“自身健康第一责任人”等健康理念，积极学习健康知识，掌握主动健康技能，践行文明健康生活方式。

根据国家卫生健康委安排，9月第一周集中开展体重管理知识与技能科普宣传活动；9月第二周将集中开展“915减盐周”宣传活动，科普高盐饮食危害，倡导“人人行动 全民控盐”；9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”，普及保护乳牙、巩固恒牙等科学观念；9月第四周集中开展健康骨骼主题宣传活动，倡导公众增加体育活动和力量训练，维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

公众不仅要了解健康知识，树立健康观念，提高健康素养，还要将知识转化为行动，每个人都是维护自身健康的第一责任人。

这些坏习惯导致肌肉流失

本报记者 刘昕彤

辛苦“撸铁”、健康饮食、补充蛋白粉，为了减脂增肌，健身爱好者各有妙招，但是可能会有一些坏习惯，导致好不容易练起来的肌肉白白流失。日前，四川省体科所发出提示，下面这些坏习惯会导致肌肉流失。

坏习惯1:训练过于频繁

很多人刚开始健身时热情很高，认为练得时间越长效果越好，其实不然，过度训练会导致身体进入肌肉损耗状态，分解肌肉作为能量，从而抑制肌肉的生长。

建议:最佳的运动时间控制在1个半小时以内，给肌肉足够恢复时间才能更好地进行下一次训练，建议小肌肉群48小时恢复时间，大肌群72小时恢复时间。

坏习惯2:不喜欢喝水

千万不要忽视喝水的重要性，肌肉中水分占比高达75%。研究发现，训练者处于缺水状态时，肌肉力量会比正常情况下降20%左右。不摄取足够的水分可能导致肌肉力量降低，耐力也会下降，会对肌肉生长产生影响。

建议:根据个人情况，一般建议每天喝6至8杯水。不要一次性喝太多水，而是要均匀分配饮水量，避免造成肾脏负担。

坏习惯3:作息不规律

如果长期熬夜导致睡眠不足，会导致锻炼质量变差，训练重量也会大幅下降，由于肌肉得不到刺激而影响肌肉生长。

建议:充足的睡眠对健身尤其重要，体

内生长激素都是在睡眠中分泌，保证良好的作息习惯，做到每天7至8小时充足睡眠。

坏习惯4:训练后不吃东西

训练后加餐非常重要，只知道训练、不知道加餐会导致增肌效率大大降低。

建议:健身后多吃优质蛋白质和低脂食物有利于肌肉生长，可以通过补充碳水化合物以补充糖原并抑制皮质醇的分泌，还可以吃富含维生素和纤维素的食物来提高增肌效率。

坏习惯5:长时间有氧训练

长时间的有氧训练首先消耗身体糖原和脂肪酸，之后消耗肌肉里的蛋白质。只做有氧训练不做无氧锻炼不仅容易受伤，也会导致部分肌肉流失。长时间的有氧训练也会抑制睾酮水平，睾酮水平降低，会影响肌肉的生长。

建议:可以在力量训练后进行短时间的有氧训练。建议将有氧训练控制在每周2至3次，每次20至30分钟。

坏习惯6:喝酒抽烟

抽烟对健身有多种负面影响，包括降低有氧能力、延缓肌肉恢复、减弱力量和耐力、影响代谢、阻碍伤口愈合，以及对心血管健康产生负面影响等。喝酒可能影响健身效果，包括延缓肌肉恢复、导致水分流失、增加能量摄入、影响睡眠质量、干扰营养吸收、降低运动性能、对心脏健康产生风险等。

建议:过度饮酒对健身不利，戒烟戒酒是改善整体健康和运动表现的关键。

秋季宜养生 运动要适当

暑气渐渐消退，秋高气爽，也迎来了运动的黄金季节。不过秋季是一个承上启下的季节，既要弥补身体在夏天所流失的能量，又要为冬天的到来积蓄力量。

很多人在秋天会有身体乏力、情绪不佳、失眠多梦等问题。专家认为，秋季养生要两不急、三不要、四不宜。即不急添衣、不急进补；不要运动过量、不要沉浸悲伤情绪、不要熬夜；不宜过多添加衣物、不宜大量进补、不宜暴饮暴食、不宜贪凉过度。

专家提示，初秋时节，气温虽有下降，但往往反复无常，不宜过早过多添加衣物，应逐渐适应气候变化，增强身体抵抗力。同时，在饮食上，秋季虽为进补好时节，但也要根据个人体质和健康状况合理

进补，不宜盲目大量进补，以免适得其反。

秋季运动虽好，但也要适量而行，不要过量运动，以免消耗过多体力，影响身体恢复和免疫力。秋季万物凋零，易引人伤感，要保持乐观心态，不要过度沉浸在悲伤情绪中，以免影响心情和健康。秋季应顺应自然规律，早睡早起，不要熬夜，以免耗损阳气，影响身体机能。

秋季气候干燥，人体易上火，应避免过多食用辛辣、油腻的食物，以免加重身体负担，引发不适。不宜暴饮暴食，应保持饮食均衡，适量进食，以免损伤脾胃。秋季虽凉，但午间仍可能有热意，切记不宜贪凉过度，避免冷饮冷食，以防伤及脾胃，引发腹泻或感冒。

（刘昕彤整理）

图片新闻



北京市农民篮球赛冠决赛开赛

2024年北京市农民篮球比赛总决赛近日在北京大兴区体育中心和密云区DC篮球公园两个赛区开赛。本次总决赛设置南、北两个赛区，共有来自9个区的14支队伍参加。图为通州区张家湾镇队球员（白衣）与大兴区瀛海镇队球员（红衣）在比赛中。

新华社记者 鞠焕荣摄

成都持续开展国家常态化国民体质监测工作

本报记者 刘昕彤

日前，成都市国家常态化国民体质监测首站测试工作在龙泉驿区监测点启动，现场吸引了众多市民参与，预计本次监测工作将完成总样本量超过720人。

2025年国家将开展第六次国民体质监测工作，按照新颁布的《国民体质测定标准（2023）版》执行，新标准在测试人群、项目、设备等方面均与现行的版本有显著变化。因此，为确保明年全国第六次国民体质监测工作顺利开展，成都市今年将在7个国家固定监测点（成都高新区、青羊区、金牛区、武侯区、龙泉驿区、温江区、双流区）进行国家常态化体质监测工作，作为明年第六次国民体质监测工作的模拟测试。

成都市全民健身中心相关负责人介绍，本次测试将持续一个月，通过科学、全面的体质测试，让更多市民了解掌握自身体质状况，宣传运动促进健康的理念。

为做好此次测试工作、服务好市民，上个月，成都市全民健身中心已对相关工作人员进行了全面的技术培训，培训以理论学习、实操两种方式共同开展，主要围绕2024年常态化国民体质监测工作方案解读、问卷说明及填写方法、检测指标、测试流程、测试方法及要点进行详解，确保科学、规范、有序开展。

据了解，本次测试工作监测对象覆盖3至6岁、20至59岁、60至79岁三个年龄段的市民，工作人员对其进行了细致的抽样监测，内容包括体质检测和问卷调查两部分。检测指标主要包括身高、坐高、体重、围度、血压、肺活量、握力、背力、立定跳远、选择反应时、闭眼单脚站立、2分钟原地高抬腿、1分钟仰卧起坐及功率车负荷试验等十余项。

与以往不同，此次监测老年组年龄扩大至79岁，并新增了2分钟原地高抬腿、30秒坐站起立等项目，体脂测量由传统皮脂钳测试更新为电阻抗法体脂测试仪，大大提高了体脂测试的

精确度。测试开始前，工作人员将对受试者的身体进行安全评估，随后进行体脂率、血压、肺活量等项目的体质测试。测试全部完成后，市民可以查看报告，工作人员也会对报告进行解读并提出运动建议。一位参与测试的市民表示：“以前对自己的体质状况没有关注，这次测试后发现自己的各项指标有很多可以改善的地方，结合工作人员给处的运动建议，以后一定会更加注重锻炼和健康管理。”

相关负责人表示，成都正全力创建全国全民运动健身模范市，通过本次测试，能够帮助群众提高身体素质和健康水平，同时引导他们树立科学的健身理念，养成健康的生活方式，营造全民健身、积极向上的良好氛围。

根据成都2024年十大民生实事工作目标，围绕“全民迎世运”主题，今年成都全市将组织开展各级各类全民健身活动（含青少年活动）5000场次、培训社会体育指导员6000名，国民体质监测不少于13万人。