



受访者供图

过瘦需要科学增重

本报记者 刘昕彤

现在,有一些人把“瘦”作为判断身材的唯一指标,从而过度减肥影响身体健康。日前,浙江省人民医院临床营养科主任叶飒提醒,太瘦的人在面对意外急症时,往往比体重正常的人更加脆弱,不利于抵抗疾病。

叶飒表示,人体就像一座城池,营养储备就是城中的粮草。当遭遇意外急症,如严重感染、大型手术、创伤时,身体会进入高代谢状态,急需大量能量和营养来修复损伤、对抗疾病。太瘦的人往往存在营养储备不足的问题,尤其是蛋白质、维生素、矿物质等关键营养素缺乏,在遇到突发状况时,身体“粮草短缺”的问题就会凸显出来,难以支撑高强度修复,甚至增加并发症发生风险,还容易产生免疫力低下问题。同时,过瘦的人一般肌肉含量较低,面对意外急症时,往往难以维持身体机能。叶飒表示:“肌肉不仅是力量的象征,更是维持生命活动的重要器官,在体温维持、代谢调节、伤口愈合等方面发挥着重要作用。太瘦的人往往肌肉含量低,当遭遇意外急症时,容易出现体温失衡、代谢紊乱、伤口愈合

延迟等问题。”

对于中国成年人来说,身体质量指数(BMI)低于18.5就属于体重过低。从体脂率看,男性体脂率低于10%、女性体脂率低于15%,属于体脂率过低。当身体过瘦时,就需要科学增重。叶飒建议过瘦的人应前往医院营养科就诊,进行全面的营养评估,找出导致消瘦的原因,并制订个性化营养干预方案。同时均衡膳食,增加能量摄入。“根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,日常饮食应做到食物多样、合理搭配。对于需要增重的人群,可以在保证食物多样化的基础上,适当多吃能量密度高的食物,如坚果、牛油果、全脂牛奶等。同时,要保证优质蛋白质的摄入,如鱼、蛋、奶、豆制品等。”

叶飒同时强调了适量运动的重要,以促进肌肉合成。《“中国居民膳食指南(2022)》强调,各年龄段人群都应坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。对于需要增重的人群,可以在专业指导下进行适量的力量训练,如举哑铃、弹力带训练等,以刺激肌肉生长,预防和改善肌少症。同时也要保持良好的生活习惯,规律作息,充足睡眠、戒烟限酒,保持良好的心态。”

邱 雪

(国家体育总局体育科学研究所研究员)

党的二十届三中全会提出“推动构建人类命运共同体,参与引领全球治理体系改革和建设”。当前,在全球范围都在发生不同于以往的深刻变化的时代背景下,构建人类命运共同体不仅是建设中国式现代化的逻辑必然,更是对百年未有之大变局的积极回应。在此基础上,体育作为人类命运共同体科学体系重要的表现形式与实施载体,其与人类命运共同体的互动使得两者相对抽象的概念在理论及实践层面得到了不同程度的突破与升华:首先,从互动的构建逻辑出发,互动是国际秩序乃至全球治理的先决条件,同时也是国际体系最为核心的表现形式,全球治理其本质就是一个广泛、动态、复杂的决策互动过程,而体育与人类命运共同体的互动为变局下国际体系的修复提供了全新的价值共识,为处于动荡变革期,新旧交替和质变飞跃期的国际秩序提供了全新的治理视角;其次,从互动的实践机理出发,体育与人类命运共同体的互动不但深刻地体现出百年变局下体育与人类命运共同体各自的发展轨迹与前进方向,同时还深刻地折射出当前全球治理的实践诉求与行动焦点,为破解百年未有之大变局下全球

全球治理视域下体育与人类命运共同体的互动新解

治理赤字与难题提供了重要的目标指引、路径选择与战略对策。

体育与人类命运共同体的互动 为全球治理提供了目标指引

当前,百年未有之大变局正以前所未有的方式展开,而人类命运共同体从“五位一体”的总体框架到“五个世界”的努力目标,为维系世界格局总体稳定、建设更加美好的未来奠定了世界观基础、提供了方法论引领。在此基础上,体育作为全球包容性强、参与度高的大众文化活动,不仅与“和平、发展、公平、正义、民主、自由”的全人类共同价值高度呼应,而且还与“持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽”的命运共同体努力目标高度契合。特别是在全球治理视域下,体育作为全人类的“通用语言”,因超越了各种政治障碍和意识形态的特殊价值,成为实现全人类命运与共、同舟共济、休戚相关的治理载体。在此基础上,从国内外发展大局和全球战略全局出发,把对体

育重要意义的深刻思考同构建人类命运共同体统一起来,不但体现了中国推动构建人类命运共同体的大国担当,更为缓解全球治理失灵、完善全球治理合作提供了重要的价值基点。由此,体育与人类命运共同体的两者互动体现了百年变局中人类对未来世界的深邃思考与共同期待,深刻揭示了全球治理体系改革和建设的理论基础和价值遵循,为人类文明进程的永续发展提供了重要的目标指引。

体育与人类命运共同体的互动 为全球治理提供了路径选择

百年未有之大变局使全球治理和国际秩序发生了深刻的调整,作为冷战结束以来国际社会渐进式发展的一次质变,百年变局辐射维度超过了20世纪以来历次全球变革的覆盖范畴。面对变局引发的传统安全与非传统安全威胁,国际体育秩序在变局中呈现的超越国界的稳定特质为修复国际秩序失序、化解国际风险危机提供了重要依据。如面对以气候变化、地缘

冲突、世纪疫情为代表的全球性治理挑战,体育与人类命运共同体的两者互动为构建“共商、共建、共享”的全球治理共识,为构建“相互尊重、公平正义、合作共赢”的新型国际关系提供了全新的治理规则与路径选择。如面对气候治理这一全球治理的重要议题及关键领域,中国向世界发出了“携手应对气候变化战略,合力保护人类共同的地球家园”的美好愿景。当前,北京冬奥会、巴黎奥运会的低碳环保实践已经成功凸显了体育在全球气候治理中的示范效果,而以全球近300个国际体育组织签署《体育促进气候行动框架》为标志,体育与人类命运共同体的互动再次为全球治理及国际秩序中搭建南北协商、南南合作的治理路径提供了中国智慧与方案。

体育与人类命运共同体的互动 为全球治理提供了战略对策

面对百年未有之大变局对人类历史发展进程的大发展、大变化、大调整,全球治理将进

一步从大国治理向全球共治转变。刚刚结束的联合国未来峰会通过的《未来契约》已为全球描绘了世界未来发展蓝图,同时呼吁改革全球治理体系,更好应对全球性挑战。在此背景下,体育与人类命运共同体的两者互动还将进一步站在历史与时代的高度,从全球发展、世界安全、文明互鉴的视角,结合以全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议为代表的全球公共产品,不断提出统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局的战略对策;如在发展领域,继续完善体育对接联合国《2030年可持续发展议程》,不断丰富完善全球发展倡议中体育助推可持续发展的具体内容;在安全领域,持续扩展全球体育领域的安全治理合作,以哈尔滨亚冬会和成都世运会等赛事为平台,充分体现人类命运共同体在解决全球安全问题中的引领示范作用;在文明领域,持续丰富体育人文交流的机制与内容,继续以“一带一路”、中非合作为代表的国家重大倡议、合作、项目为基础,设计、制订出推动世界文明互鉴的方案战略。最终,通过体育与人类命运共同体的互动,不断提出关乎百年变局下全球治理的风险与挑战解决之道,为人类发展的大潮流和世界变化的大格局带来了全新的战略对策。

从“我会练”到“还能教”

“考证”延展科学健身链条

本报记者 刘昕彤

“之前健身遇到了瓶颈,体脂率一直减不下来,听教练讲也是一知半解,所以我想系统地学习一下健身理论知识,知道身体的发力结构和每个动作背后的原理,知道教练安排课程的逻辑。”在浙江杭州,健身爱好者王畅来到乐刻教练培训基地,报名了教练培训课程周末班,经过3个月的培训考核,她就可以拥有一张健身教练证。“考取健身教练证,主要是想自己训练起来更科学,以后说不定还能转行做教练。”她说,“感觉这3个月很有意义,既能汲取知识,也能找到很多健身‘搭子’,大家一起提高。”

来自北京的普拉提爱好者晓月不久前也报名了普拉提教培课程。“一开始,我是因为每天在办公室伏案工作,肩背比较僵硬,接触到普拉提之后,每天训练一个小时,感觉神清气爽,就一直坚持了下来。怀孕后,我对普拉提

的需求更大,同时也更要求训练的科学性,所以在生完孩子之后我就报名了普拉提教培,希望在普拉提帮助产后恢复等方面有更系统的理解,让自己能够更快恢复,保持健康的身体状态。”

随着人们健康需求的提升和科学健身意识的增强,和王畅、晓月有一样想法的人不在少数。“对于‘撸铁’的人来说,动作质量非常关键。如果动作发力有问题,不仅训练没效果,还会适得其反,甚至加大受伤风险。所以我们在给会员上课时,会提醒他们要沉肩,肩胛骨要收紧,要感受到某一个部位的发力。如果会员有疑问,还要给他们讲这个动作的发力链条和身体结构,会员清楚了解后才能让训练更高效,这也是现在健身的普遍趋势。”高级健身教练葛涛说,“这一方面说明大家对健身的理解更加深刻,全民健身走向了更加科学化的阶段。另一方面,这种需求也对健身教练提出了更高要求,驱使我們不断学习,不断更新自己的知识体系。现在也有不少会员想

要自己考取教练证,相信行业的整体水平会进一步提高。”

近年来,国家陆续出台《“健康中国2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》《“十四五”体育发展规划》《全民健身计划(2021—2025年)》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等一系列政策,鼓励适当降低准入门槛,培养壮大高质量的社会体育指导员人才队伍,满足社会日益增长的健康需求。

乐刻教练培训基地负责人李嘉伟表示,健身教练的培训不仅是学习“怎么练”,更要掌握“为什么这么练”及“如何安全高效地教别人练”。“我们的健身教练课程体系包含了解剖学、运动科学及营养学等多方面内容,还有实操训练,通过动作教学和体态评估矫正让大家明白运动背后的原理,这迎合了很多运动爱好者的健身‘痛点’。基地里单纯为了提升自己健身水平而报名的学员能占到30%

左右。”据了解,目前乐刻教练培训基地设有周末班和全职班,时间灵活,价格和同期请私教费用相当。

“这对我们来说是好事。一方面准入门槛的降低解决了门店教练数量不足的问题,另一方面培训的‘低门槛’也能推动更多专业人才涌入健身行业,例如体育院校的学生、白领工作者等,让考教练证像考驾照一样普及,推动行业留存门槛提高,让更多人享受到优质、专业的健身服务。”乐刻副总裁赵轲表示,健身企业要将教练职业化、培养体系化作为一项长期投入,为行业输出更多体育服务人才。“我们希望健身教练真正成为一份好职业。通过标准化体系与职业规划,让更多人能够进得来、留得住。在满足全民健康需求的同时,也推动整个行业步入更良性的循环,让越来越多的人懂健身、会健身、科学健身。”

科学健身指导

增肌期这样补碳水



以容易消化、吸收的碳水(快碳)为主,比如白粥、运动饮料、蜂蜜水等液态食物,尽量不要摄取含有膳食纤维和脂肪类的食物。如果在运动前吃得不够或是长时间没有摄取营养素也可以在运动期间饮用运动饮料来补充能量。

选择低GI值食物

低GI值(血糖生成指数)的食物,如糙米、燕麦、全麦面包等,它们能够缓慢释放能量,有助于维持血糖水平稳定,避免血糖波动过大对肌肉生长产生不利影响。

均衡饮食同样重要

虽然碳水化合物对增肌至关重要,但均衡饮

食同样重要。增肌期间,除了摄入足够的碳水化合物外,还需要摄入足够的蛋白质、脂肪和其他必要营养素,以确保身体的全面健康。

注意避免过度摄入

虽然碳水化合物对增肌有益,但过度摄入也可能导致脂肪堆积。因此,增肌期间要合理控制碳水化合物的摄入量,避免摄入过多导致体重增加过快。当然,补充碳水化合物的具体方式和时间也需要根据个人的运动强度、运动时间及个人体质等因素进行适当调整。

(刘昕彤整理)