

“体重管理”成为社会热点,专家建议——

科学运动 减重“立竿见影”不可取

本报记者 傅潇雯

“有些同志腰围太大,体重也超了,甚至患上了慢性病,需要专业医生和专业机构的帮助。”在日前举行的全国两会民生主题记者会上,国家卫生健康委主任雷海潮表示,国家卫健委将持续推进“体重管理年”行动,普及健康生活方式。这让“体重管理”成了社会热点,“国家喊你管理体重”“体重管理年”这些话题登上了热搜。诚然“管住嘴,迈开腿”的减重固定搭配确实是体重管理的最有效方式,但注意一定要科学“迈开腿”,要用安全、健康的运动方式达到来体重管理的目的。

2024年,国家卫生健康委面向公众发布了《体重管理指导原则(2024年版)》,其中对于超重肥胖人群给出了运动干预建议,推荐进行长时间中低强度有氧运动,通常需要每日进行一次或两次运动,另外结合抗阻运动有助于在减少身体脂肪的同时维持瘦体重。而对于一般人群,进行有氧运动干预时,建议由小运动量开始,逐渐达到每天30分钟的中等至较大强度。对于运动依从性较差的个体,可以通过累计多次、每次不少于10分钟的连续运动达到总的运动量。为了实现长期控制体重的效果,建议应逐渐达到至少每周250分钟(或每周消耗多于2000千卡)中等至

较大强度运动,且将运动分在每周的5至7天内进行,可根据年龄、健康状况和运动能力采用不同的运动方法进行运动干预。

对于一些超重的“胖友”,运动不仅是一种生活方式,更是一种重要的治疗手段,可改善血糖、血脂、血压、体重及体脂率等多种代谢指标,还可以减少心血管疾病等相关不利于健康的因素。目前,全国各地不少医院都开设了体重管理、多学科联合减重等门诊,为超重者定制减重方案,不仅有一日三餐的详细食谱建议,还有清晰的运动指南。医生还会联合营养科、中医科等多学科医护人员组建一对一的减重规划群,每日对超重者的饮食、锻炼情况进行监督与指导。

张铭曾是一名体重指数(BMI)高达39的重度肥胖患者,在经过医院体重门诊的心肺运动评估后拿到了运动处方。张铭说:“医生根据我的心肺功能,建议我选择每天小于3代谢当量(MET)的运动方式,比如骑车、跳操,每周3至5次,循序渐进,减重3个月后再次评估后会调整方案,在经过了半年多的治疗后,已经达到了不错的效果。”

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科副主任张鹏表示,不同肥胖程度的患者均有与之相匹配的治疗方式,医生会根据患者的体重指数

(BMI)及合并代谢疾病等情况选择合适的治疗方法,患者千万不能靠主观感受自行判断,也不能以危害身体健康为代价“拔苗助长”。

“许多减重人群急于求成,但‘求急求快’是不可取的。”中国医学科学院北京协和医院临床营养科副主任陈伟说,抱着“懒瘦”“躺瘦”的心态,盲目地追求“立竿见影”的减重效果,并不能达到长效体重管理的健康预期,甚至会适得其反。

陈伟表示,通过有效的生活管理把饭吃好,尤其是把运动做好,才能够有条件动员局部脂肪。脂肪虽然全身游走,但它是分段分布,有时候可能在大腿部位分布得多一点,有时候在臀部部位分布多一点,在进行肌体动员能量和动员脂肪的过程中,采用局部的某些运动可能会动员某一部位的脂肪。保持基础代谢率正常的情况下,而且没有影响代谢率的疾病,一般来说讲究每一个热量缺口7000千卡,就能够减一公斤的脂肪。通过少吃、多动来制造热量缺口,少吃那些高能量密度的、低营养成分的、高脂肪的、高糖分的、高氧分的食物,让每天总的能量低于每天的基础需要量,多动就是保证一周不低于5次,每次不少于30至60分钟中等强度以上的身体活动,包括快走、慢跑、蹬单车、游泳都可以,都能够满足日常能量的消耗。

春季过敏多发 这样运动更健康

本报记者 顾 宁

春季万物复苏,也是过敏的高发季节。不少人在花粉、尘螨等过敏原的侵袭下,身体出现各种不适。然而,适当运动有助于增强免疫力,缓解过敏症状。

过敏是人体免疫系统对外来物质过度反应的结果。春季空气中的花粉、霉菌孢子等过敏原大量增加,容易引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、皮肤过敏等疾病。适当的运动可以增强心肺功能,提高身体的免疫力,使免疫系统更加稳定,从而在一定程度上减轻过敏反应。

对于轻度过敏人群,可选择在室内进行有氧运动。瑜伽就是不错的选择,像山式、树式等基础体式,能帮助调节呼吸,增强身体柔韧性,促进血液循环,从而提升免疫力。普拉提也是室内运动的佳选,它注重核心肌群的锻炼,能有效改善身体姿态,增强肌肉力量,还能在一定程度上减轻过敏带来的身体不适。

若过敏症状相对较轻且天气良好时,可进行一些低强度的户外

运动,但要避开过敏原较多的时间段和区域。比如清晨或傍晚,花粉浓度相对较低,此时进行慢跑或快走较为适宜。运动时尽量选择公园、河边等植被丰富且空气流通好的地方,避免前往花卉种植区、工厂附近等易接触过敏原的区域。

过敏较严重的人,可选择游泳作为运动方式。游泳池内的水经过处理,能有效过滤掉大部分过敏原,在水中运动还能减轻关节压力,对身体的负担较小。同时,游泳能锻炼到全身肌肉,提升心肺功能,增强免疫力,缓解过敏症状。

不仅如此,过敏期间饮食要清淡,减少辛辣刺激性食物冲击。北方的春季比较干燥,可以多饮用春茶或者补充VC。

在运动装备的选择上,如果进行户外运动可以尝试运动面罩、口罩或防护眼镜,防止过敏原进入呼吸道和眼睛;运动后要及时清洗皮肤和更换衣物,避免残留的过敏原引起过敏反应。此外,运动过程中如果出现呼吸急促、皮肤瘙痒等不适症状,应立即停止运动,并及时就医。

科学运动控血糖

本报记者 刘昕彤

合理运动是控制血糖的一项重要措施。专家表示,有氧运动和抗阻训练都有利于控制餐后血糖。研究显示,同样时间、同样强度两类运动的降糖效果差异并不大。有氧运动如快走、慢跑、骑自行车等能有效降低餐后血糖。但要注意的是,饥饿条件下做长时间有氧运动或造成肌肉流失,不利于血糖控制。另一方面,抗阻训练如举重、器械、弹力带练习等,能增加肌肉质量,提升肌肉力量,改善胰岛素敏感性,从而帮助控制餐后血糖稳定。

餐前和餐后运动各有好处,但餐后活动对控制餐后血糖的效果优于餐前运动。因为餐后2小时内血糖水平较高,运动可以有效降低血糖峰值。中等强度的运动对控制餐后血糖效果最佳,优于高强度运

动。一般来说,中强度运动能让身体慢慢热起来,但整体比较轻松,可以长时间持续,也不会感觉到心跳很快。对糖尿病患者来说,餐后的高强度运动有引发低血糖的风险,最好在监测血糖水平的情况下谨慎进行。专家推荐健康人餐后活动至少15分钟,2型糖尿病患者至少30分钟。在保证每天至少30分钟运动的基础上,三餐后各进行一次中低强度运动,可能会取得更好的效果。和坐着不动相比,哪怕只走动10至15分钟,也可以对降低血糖峰值发挥作用。

专家特别建议,总长度相同的断续运动,比连续长时间运动有更好的血糖稳定效果。对于吃药的患者来说,还要考虑碳水化合物食物和药物的作用时间。如果碳水化合物摄入量太少,或运动降低血糖的效果与药物降糖效果发生重叠,有可能在运动时出现低血糖风险。

图片新闻

近日,青岛市举办“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动,青少年儿童参与脊柱健康测试和少儿体能比赛。 顾宁摄



抓住春季黄金期 运动助力孩子长高

本报记者 顾 宁

春季气温逐渐回升,是孩子生长发育的黄金期。医学专家认为,春季人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,在这个阶段,合理运动对孩子的身高增长有着显著的促进作用。

骨骼的生长发育是影响孩子身高的关键因素之一,而运动能够刺激骨骼生长板的细胞分裂,促进骨骼的生长。同时,运动还能增强肌肉力量,改善身体的柔韧性和协调性,为孩子的健康成长奠定良好基础。

在众多运动项目中,跳绳是一项简单易行且效果显著的增高运动。跳绳时,身体的各个部位都参与其中,尤其是下肢的跳跃动作,能够有效刺激下肢骨骼的生长。研究表明,每天坚持跳绳15分钟以上,能对孩子的身高增长起到积极作用。许多家长也反馈,自从孩子坚持跳绳后,不仅身高有所增长,身体素质也明显提高。

篮球也是深受孩子们喜爱的运动项目,在打篮球的过程中,孩子需要不断地跳跃、奔跑、伸展,这些动作能够全面锻炼孩子的身体,促进骨骼的生长和发育。经过一场激烈的篮球比赛,孩子的运动量得到了充分的满足,对身高的增长十分有益。不少学校也将篮球作为体育课程的重要内容,鼓励孩子们积极参与,在锻炼身体的同时,又培养了团队合作精神。

游泳同样是一项有助于孩子长个的运动。在水中,身体处于无重力状态,关节和骨骼所受的压力较小,同时,游泳时身体的伸展和划水动作,能够充分拉伸肌肉和韧带,促进骨骼生长。而且,游泳还能提高孩子的心肺功能,增强免疫力。

除了上述运动外,引体向上、摸高跳等运动也能有效刺激孩子的骨骼生长,对长高有一定的帮助。不过,专家也提醒,孩子在运动时要注意适度,避免过度劳累和受伤。同时,合理的饮食和充足的睡眠也是孩子生长发育不可或缺的因素,家长要为孩子提供营养均衡的饮食,保证孩子每天有足够的睡眠时间。

老年人要加强肌肉力量

随着年龄的增长,人体的肌肉量逐渐减少,到了80岁时,大约有30%的肌肉量会被减掉。肌肉的流失不仅能导致力量减弱、行走不稳,还可能影响身体的正常运作。因此,保持肌肉质量对延长寿命、健康地步入老年、维持良好的认知功能至关重要。

据四川省体科所专业人士介绍,研究表明,与那些从不进行力量训练的女性相比,每周进行2至3次力量训练的女性拥有更长的寿命。推荐以下力量训练锻炼身体肌肉力量。

一、深蹲

动作要领:站立时双脚与肩同宽或略宽,保持背部挺直,核心收紧。缓慢下蹲,臀部向后移动,仿佛要坐在椅子上,膝盖尽量不要超过脚尖,大腿与地面平行或略低后,再缓慢站起。

锻炼部位:主要锻炼大腿前侧的股四头肌、后侧的腓绳肌及臀部肌肉。

注意事项:膝盖不要内扣,脚尖方向应与膝盖一致,以减少受伤风险。深蹲不仅能增强腿部肌肉,还能提高膝关节的稳定性。

二、坐姿腿屈伸

动作要领:利用健身房腿屈伸器械进行。坐姿稳定,双脚勾住器械脚踏,双手握住手柄以保持平衡。然后慢慢将腿抬起,使膝盖弯曲,直至大腿与地面平行或略低,再缓慢放下。

锻炼部位:主要锻炼腓绳肌和股二头肌,增强下肢后侧肌肉力量。

注意事项:根据自身情况调整重量和次数,避免过度训练。

三、站姿提踵

动作要领:站立时双脚并拢或稍分开,双手可放在身体两侧或扶墙以保持平衡。然后慢慢抬起脚跟,使小腿肌肉收缩,达到顶峰时稍作停留,再缓慢放下。

锻炼部位:主要锻炼小腿后侧的腓肠肌和比目鱼肌。

注意事项:保持身体稳定,避免前后晃动。提踵时,可以逐渐增加难度,如进行单脚提踵或增加负重。

四、箭步蹲

动作要领:站立时双脚与肩同宽,向前迈出一大步,同时下蹲,使前腿的大腿与地面平行或略低,后腿的膝盖接近地面但不触地。然后站起,换另一条腿重复动作。

锻炼部位:主要锻炼股四头肌、腓绳肌和臀部肌肉,特别是针对大腿前侧和臀部的锻炼效果更佳。

注意事项:保持身体平衡,避免前倾或后仰。下蹲时,膝盖不要超过脚尖,减少受伤风险。

五、腿弯举

动作要领:可以借助器械如腿部弯举器进行。坐在器械上,双腿弯曲,将小腿向上抬起,感受大腿后侧肌肉的收缩,然后缓慢放下。

锻炼部位:主要锻炼大腿后侧的腓绳肌。

注意事项:根据自身情况调整重量和次数,避免过度训练。在动作过程中,保持身体稳定,避免晃动。

(刘昕彤整理)

绍兴上虞开展健身气舞《青》培训

本报讯 浙江省绍兴市上虞区健身气功协会日前开展了健身气舞《青》义务培训,全区9个社区、9所幼儿园、23个城区和乡镇站点的100余名健身气功爱好者受益。

健身气舞《青》是江西师范大学曾凡文课题组精心编创的一套全国示范套路。它巧妙地将健身气功的古朴内涵与舞蹈的灵动优美相互交融,以“青”为题,寓意着生命的蓬勃起始、希望的熠熠闪耀及生机的盎然涌动。其伴奏音乐以极具民族风情的旋律为主,节奏明快有力。通过习练气舞《青》,习练者能够在舒展身姿、调节气息的过程中,有效增强身体的柔韧性,提升协调性,还能锻炼

力量、促进血液循环。

参与此次培训的100余名学员,都是来自全区各健身气功站点的骨干力量,具备一定的专业素养与基础。作为一种新兴的健身运动,健身气舞巧妙地将传统文化与现代艺术深度融合,吸引着越来越多不同年龄、不同职业人群的参与。

此次活动旨在引导广大民众在尽情享受健身带来的愉悦与乐趣、积极追求健康美好生活的同时,让每一位群众都能在科学健身的滋养下,享受阳光、健康的生活,为推动平安上虞的建设添砖加瓦,汇聚起强大的正能量。

(朱剑萍)

