

群众健身谁更科学谁赢

郭思雨 胡欣然

“我最近在跟芭杆运动课,周一练足弓,周二练腹部,周三练腿部……”北京市第十九中学的高中生涂悦分享,“你看我这锻炼频率和日程安排,是不是有点‘备战奥运’的意思?”

近期,“备战奥运”这个词走红社交平台,成为不少运动爱好者的健身代名词,他们坚持规律训练,把日常锻炼记录下来,配上“备战奥运”文案在社交平台上分享动态。所谓“备战奥运”,并非大众参与到奥运会备战中,而是学习奥运健儿刻苦训练、挑战自我的拼搏精神,把日常自律健身当作自我提升的“赛场”。

作为“备战奥运”的主力军,不少青年人告别熬夜松弛的宅家模式,开启科学化、常



李海霞在打乒乓球。

受访者供图

态化的自律训练。“我们不像专业运动员那样高强度训练,但不断突破自我、挑战极限的初心和奥运健儿是一样的。”互联网从业者赵小含今年24岁,长期坚持攀岩训练,在她看来,规律的体育运动不仅能够夯实身体素质,每一次刷新个人最佳纪录,都能为自己注入积极向上的力量。

同时,中老年群体的健身方式也愈发多元。59岁的社会体育指导员、北京新科祥园小区乒乓球队队长李海霞,常年扎根社区体育服务,每日定时组织居民开展乒乓球基本功训练、趣味双打,还带领居民集体练习八段锦,带动居民走出家门、快乐运动。

群众“备战奥运”的火热景象,并非简单的跟风玩梗,而是当代人对高质量生活的追求,更是大众主动调节身心、实现自我提升的积极选择。““备战奥运”这个网络热梗的走

红是一件值得高兴的事。奥运健儿在赛场上挑战极限、超越自我的那股拼劲,能感染很多人,这种内在动力的激发,对推动越来越多的人参与运动是非常积极的。”四川省体育科学研究所群众体育研究室主任邵平说,但是“备战”在竞技体育中意味着高负荷、高消耗,而群众健身主要是为了预防疾病、促进健康、提升生活质量,这两者之间不能简单画等号。如果忽视了这种区别,很容易滑向两个极端:要么是一时脑热、三天打鱼两天晒网;要么是盲目上强度、跟风内卷,最后练出一身伤,背离健身的初衷。邵平说:“健身不是‘谁更累谁赢’,而是‘谁更科学谁赢’。”每个人的身体条件、运动基础、生活节奏都不一样,健身方案必须是一人一策、个性化的,不存在放之四海皆准的“训练表”。

邵平建议,要先“评估”再“上场”,建立个人健康档案,就像运动员要体检和监测机能水平一样,在开启一段系统的健身计划前,建议先做一次基础健康筛查。比如了解自己的血压、血糖、心肺功能、平衡能力、柔韧性等,也可到国民体质监测中心预约免费监测及运动风险评估。

其次,遵循“循序渐进”和“超量恢复”的生理规律。运动带来的身体改善,本质上发生在“恢复”阶段,而不是“训练”阶段。建议普通健身者每周运动量的增加不要超过10%,要给自己的肌肉、骨骼留出足够的修复时间。

第三,把握“中等强度”这个黄金区间。世界卫生组织建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,或者75分钟高强度

运动。那什么是中等强度?一个简单的标准是“能说话但不能唱歌”,微微出汗、心跳加速但仍感觉舒适。对于大多数人来说,快走、慢跑、骑行、游泳,都是非常好的选择。

第四,重视力量训练和柔韧性训练,避免“偏科”。肌肉量对中老年人的代谢健康、骨密度保护和防跌倒至关重要。建议每周安排2次以上的主要肌群力量练习,同时配合拉伸或瑜伽训练。

第五,倾听身体的“预警信号”。运动中如果出现胸闷、头晕、关节疼痛、异常疲劳或睡眠质量下降,这是身体发出的求救信号。此时应该及时调整运动量或就医检查,而不是靠意志力“死扛”,要尊重规律、敬畏身体。

第六,把健身融入生活方式,而非“专项突击”。对于普通健身爱好者来说,最好的健身不是每天去健身房“拼命”两小时,而是把运动碎片化地嵌入日常生活,能爬楼梯就不坐电梯,能骑车就不开车,工作间隙做几分钟拉伸,周末和家人去公园散散步。这种“润物细无声”的坚持,远比间歇性的“内卷式突击”更有益。

从跟风玩梗到科学自律,“备战奥运”的出圈,让普通人收获了运动的仪式感与幸福感。健身的终极奖牌,从来不是一时的运动成果,而是长期坚持换来的健康体魄、充沛精力与热爱生活的心态。



赵小含在进行攀岩训练。

受访者供图

多维筑牢老年健康根基 解锁银龄养生新范式

老体协调研数据显示,长期坚持规律健身的老年人,肢体跌倒风险降低40%以上,慢性病发病率显著下降,身体综合机能更优。

恪守科学膳食 稳住健康储蓄“利息”

均衡规范的日常膳食,是健康储蓄源源不断、稳定增值的“利息”。科学合理的饮食结构,能够持续滋养脏腑机能,调节人体新陈代谢、增强机体免疫力,有效减少慢性病对身体健康存量的透支与损耗。结合中国营养学会老年膳食指南标准,老年群体日常饮食需严格坚守低盐、低脂、低糖、高膳食纤维四大原则,做到科学搭配、合理进补。日常坚持三餐定时定量,每餐七分饱为宜;日常多饮用温水,少喝浓茶、高糖饮料、刺激性饮品;坚决摒弃食用隔夜剩菜、过期食材的习惯,坚持食材新鲜、清淡蒸煮的烹饪方式。细水长流的科学饮食,持续为健康储蓄增值,稳稳守住银发阶段的身体健康收益。

调适心态与作息 守住健康储蓄“保险箱”
规律作息是人体自我修复、机能养护的基础

保障。老年人应养成早睡早起的良好作息,夜间保证7小时左右充足睡眠,中午小憩20至30分钟,有效缓解日间身心疲惫、恢复身体机能;睡前远离手机、短视频、喧闹电视等干扰源,通过温水泡脚、静坐静心等方式放松身心,打造安静舒适的睡眠环境。坚决杜绝熬夜打牌、通宵娱乐、长时间刷手机等透支身体的行为,让人体脏腑、器官按时休养修复,稳固日积月累的健康存量,实现身体机能长效续航。

作息养身,心态养心,二者相辅相成,缺一不可。老年人需始终保持豁达乐观、知足常乐的良好心境,主动走出家门、拥抱生活,积极参与健身展演、文体联谊、银发志愿服务等特色活动,拓宽社交圈子、排解独居孤独、丰富晚年生活。日常学会释怀,放下生活琐事烦恼,不盲目攀比、不纠结过往,若长期存在情绪低落、心绪郁结、自我难以疏解的情况,要及时与家人沟通倾诉,必要时寻求专业心理疏导,及时化解心理隐患。多项老龄健康调研显示,心态积极、社交丰富、作息规律的老年人,身心健康状态更佳,晚年生活质量显著更高。



冯蕾摄

守住身体健康第一道防线

本报记者 轧学超

随着现代生活节奏加快,久坐少动、饮食不规律、作息紊乱等不良生活习惯,成为影响群众身体健康的主要因素,让越来越多人处于亚健康状态。云南省疾病预防控制中心医师伍福仙表示,普通人想要长期保持身体健康,最科学、最有效、最落地的方法,就是坚持“管住嘴、迈开腿”,饮食守底线,运动不缺席。

伍福仙表示,管住嘴,是身体健康的第一道防线。合理膳食不等于节食减脂,而是讲究规律、均衡、适度。日常三餐定时定量,荤素搭配、粗细兼顾,多蔬菜、多蛋白、少重油重盐,减少高糖饮料、油炸食品、宵夜陋习。很多人身体乏力、代谢变差、免疫力降低,根源就是饮食杂乱、暴饮暴食、营养失衡。清淡规律的饮食习惯,能够减轻肠胃负担、稳定身体机能,为身体健康打下坚实基础,是养生健体最朴素也是最关键的一环。

迈开腿、勤运动,是激活身体活力、提升体质的重要途径。长期久坐不动,会导致血液循环变慢、心肺功能减弱、肌肉力量衰退,各类慢性病风险随之增加。对于普通群众而言,专业高强度训练并非刚需,常态化、生活化的适度运动,才是全民健身的正确打开方式。日常闲暇时间,人们可选择快走、慢跑、骑行、游泳等大众有氧运动,每周坚持三至五次,每次三十分钟以上,有效提升心肺能力、促进新陈代谢、增

强机体抵抗力。饮食自律搭配规律运动,是相辅相成、缺一不可的健康组合。只运动不忌口,身体负担难以减轻;只节食不运动,体能素质持续走低。唯有二者兼顾,才能实现真正意义上的身心健康。针对大众养生误区,伍福仙还提示到,保持健康没有捷径。科学养生不需要昂贵补品,不需要极端自律,只需要坚持良好习惯。日常饮食清淡有度、作息规律有序、运动常态化坚持,管住食欲,动起双腿,就是最经济、最高效的健康生活方式。长期坚持,既能强健体魄、提振精神,也能有效抵御亚健康,让健康生活真正融入千家万户。

五类运动唤醒大脑活力

本报记者 冯蕾文/图

生活中不少人常有健忘、头脑昏沉、注意力涣散等困扰,江苏省体育信息中心结合权威健康科普梳理出五大类健脑运动,从供血供氧、专注力提升、抗压调节、神经重塑、情绪舒缓多维度作用于大脑,用科学运动给大脑“充电”,实现身心同健。

有氧运动:筑牢大脑健康基础

代表项目:慢跑、快走、游泳、骑行、椭圆机训练
有氧运动是养护大脑的基础运动。长期规律开展可显著提升脑源性神经营养因子分泌,为神经元生长提供充足营养;同时加快脑部血液循环,保障大脑氧气与能量供给,有效扩充海马体、前额叶皮层体积,延缓脑萎缩进程。该类运动适配全年龄段人群,学生、上班族、中老年均可练习,尤其适合想要改善记忆力、舒缓负面情绪、延缓大脑衰老的健身爱好者。

抗阻训练:强化大脑决策专注力

代表项目:哑铃、举重、俯卧撑、引体向上、弹力带力量训练
抗阻训练针对性锻炼大脑前额叶皮层,这一区域主导规划、多任务处理、快速判断等核心能力,坚持力量训练能明显提升专注力与决策效率。运动过程会刺激胰岛素样生长因子分泌,该物质可穿透血脑屏障,持续维护脑神经健康。适合需要高强度用脑的学生、职场人群,以及希望维持生活自理能力、延缓认知衰退的老年人。

高强度间歇训练:提升大脑抗压能力

代表项目:高强度间歇训练、循环力量间歇训练
该类运动用时短、健脑效率高,短时训练即可快速提升脑源性神经营养因子水平,帮助大脑建立压力耐受机制,面对工作、生活突发状况时心态更从容。
该项训练对心肺负荷要求较高,有心血管基础疾病、运动零基础人群不可盲目练习,需在专业健身指导下开展;更适合时间有限、具备一定运动基础,希望快速提升脑力的人群。

技巧类运动:搭建复杂大脑神经网络

代表项目:各类球类、舞蹈、太极拳、普拉提
球类、太极等兼具协调、预判、记忆的技巧型运动,能够持续刺激大脑重塑神经网络,提升大脑可塑性,加快思维反应速度,在锻炼中兼顾趣味性与健康效果。适合希望全面提升综合脑功能,且不愿进行单一枯燥训练的健身人群。

柔韧与冥想训练:重置大脑舒缓系统

代表项目:瑜伽、全身拉伸、关节活动训练
瑜伽、拉伸搭配正念呼吸,可激活人体副交感神经,降低体内压力激素浓度,帮助身体从紧绷应激状态切换至放松模式;同步提升人对自身情绪、思绪的感知觉察力,缓解焦虑、精神紧绷。
适配高压上班族、易焦虑人群,也可作为高强度力量、间歇训练后的恢复放松项目。
全民健身时代,健身不再只局限于强身塑形,科学搭配不同类型运动,能够同步养护大脑健康。大众可根据自身作息、身体基础、健康需求组合锻炼,长期坚持,兼顾体魄强健与思维清晰,真正实现“运动是良医,健脑亦健身”。



冯蕾摄