



这些健身误区 你躲开了吗

虽然锻炼对于身体健康来说至关重要，但是我们周围总是充斥着互相矛盾的健身建议。什么时间锻炼最有效、花多长时间锻炼最合适、举重对女性适不适用……当这些所谓的“专家”都没给出个统一的结论时，参与锻炼的人们更是一头雾水了。为了让大家减少混乱，美国的研究人员列出了一些最常见的锻炼误区，尽可能地用事实将它们逐个“击破”。相信看过这些分析后，大家在健身的道路上能够少“绕远”。



■**误区**: 锻炼无助于对抗衰老。
■**事实**: 规律锻炼有很多好处, 包括帮助抵消衰老的负面影响。

今年夏天发表在《美国心脏协会杂志》上的研究表示, 根据测量血液损伤的关键指标, 那些“久坐少动”的老人患心脏病的迹象更少。研究人员找来了1600名60岁-64岁的英国志愿者, 让他们连续五天佩戴心率传感器。之后分析了参与者们的活动水平, 并将其与胆固醇前体、白细胞介素6等心脏病指标进行了比较。结果显示, 活动较多的参与者, 体内的负面生物标记水平更低。这项研究的负责人, 英国布里斯托尔大学的流行病学教授艾哈迈德·艾尔哈基姆总结道, 进行任何强度的运动都比一直坐着要强。

■**误区**: 新陈代谢慢是增重主要原因。
■**事实**: 就卡路里的燃烧能力而言, 我们的新陈代谢过了30岁就没有什么变化了。

事实上, 体重随着年龄增长更多与我们的活动方式有关, 随着时间的推移, 我们越来越不愿意动, 活动慢慢减少, 而避免这种“年龄胖”的关键还是多走动。这也意味着, 虽然大多数人的体重每过10年就会悄悄增长一些, 但我们常常怪罪的“新陈代谢”根本不是长胖的罪魁祸首。

■**误区**: 一周只需锻炼一两次。
■**事实**: 每周一两次锻炼并不会起到多大作用。

美国运动生理学家克里斯·乔达解释称, 要想让锻炼达到真正的效果, 应当每周进行三到五次。今年1月发表在美国心脏协会期刊《循环》上的一项研究支持了乔达的观点。该研究发现, 每周锻炼五次的参与者, 对心脏的好处可以叠加积累。

■**误区**: 起床后就锻炼效果最佳。
■**事实**: 所谓“最佳锻炼时间”其实是任何能让你坚持锻炼的时间。

当然, 一些研究结果可能更“中意”早上锻炼, 它们提出, 把锻炼作为早起后第一件事可能有助于加速减肥, 让身体在一天中燃烧更多的脂肪。理想情况下, 我们应当养成每天锻炼的习惯, 所以, 无论你是喜欢晚上还是深夜去健身房, 或是热衷于晨跑, 都请按照自己的生物钟坚持下去。

■**误区**: 锻炼是最好的减肥方法。

■**事实**: 如果你想减肥, 千万不要想当然地认为能把自己吃进去的东西给“练掉”。

专家普遍表示, 减肥的第一步都是大幅调整饮食习惯。得克萨斯大学运动科学家飞利浦·斯坦福斯

称, 就减肥而言, 饮食比锻炼更重要。也就是说, 饮食是任何健康生活方式的基础。

■**误区**: 力量训练只适合男性。
■**事实**: 力量训练是增强肌肉的好方法, 与性别无关。

女同胞大可打消这个顾虑, 不会练成“巨人浩克”, 平均来看, 女性产生的睾酮激素比男性要少。研究表明, 荷尔蒙在决定我们如何锻炼肌肉方面起着重要的作用。

■**误区**: 举重能让脂肪变成肌肉。
■**事实**: 你不能把脂肪转换成肌肉。

从生理学上看, 肌肉和脂肪是两种不同的组织。脂肪组织存在于皮肤下、肌肉之间, 以及心脏等内脏周围。肌肉组织则存在于身体的各个部位。重量训练有助于让肌肉组织打入脂肪组织“内部”或“包围”脂肪组织。而减少脂肪组织的最好方法是改变饮食: 多吃蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白以及健康脂肪, 例如橄榄油和鱼类。

■**误区**: 流汗量是衡量运动成效的标准。
■**事实**: 我们并不需要逼着自己参加像跆拳道这样消耗巨大的运动。

发表在《美国心脏协会杂志》上的研究表明, 任何能让我们加大活动量和肺活量的运动都有益。也就是说, 无论是每周两次筋疲力尽的跆拳道课还是步行30分钟, 都有好处。另外, 研究人员对比了4800名成年人的身体活动数据和死亡率发现, 每天运动30分钟的人死亡率比不运动的人要低得多。也就是说, 坚持规律运动比选择哪种运动更重要。

■**误区**: 仰卧起坐是获得腹肌最好的方法。
■**事实**: 不同于只锻炼腹部肌肉的仰卧起坐, 平板支撑锻炼多块肌肉更加合适。

平板支撑能调动我们身体两侧、前部和后部的多组肌肉。如果想打造六块腹肌的话, 就需要训练所有这些肌肉。哈佛健康专栏的作者写道, 仰卧起坐或卷腹只能增强少数肌肉群。而动态、全面的锻炼有助于加强我们每天都用到的全部核心肌肉。

■**误区**: 每天记吃饭日记是监测和控制饮食的可靠方法。

■**事实**: 虽然我们会尽全力留意吃进肚子里的食物, 但是经常会当下的情况过分“自信”。

飞利浦·斯坦福斯解释称, 人们往往高估了自己的体力活动、低估了自己的食量。“他们总是认为自己锻炼得挺多, 吃得挺少。”所以, 记录吃饭日记的卡路里量, 并且根据这个制定消耗锻炼计划, 通常得不偿失, 会让你“收支”大于“支出”, 多余的热量还是会转换成脂肪留在体内。

■**误区**: 运动饮料是锻炼后补充水分的最佳方式。

■**事实**: 大多数的运动饮料只含水和糖。虽然很多人喜欢锻炼后喝运动饮料, 但是专家建议最好还是用白开水和吃高蛋白的点心补充能量。因为研究表明, 蛋白质有助于锻炼后肌肉的恢复。另外, 由于蛋白粉等补充剂的含量有时不受监管, 最好的选择还是吃真正富含蛋白质的食物。(小丹)

健 识早知道

怎么健走最强身

气息微喘不影响说话
肩部和手臂都要放松

每天清晨或傍晚, 总能在小区、公园中见到很多老人在健走。北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽介绍, 健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能, 对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用, 也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是, 简单易行不代表绝对安全, 陈雪丽提醒, 老人身体状态与年轻人不同, 要注意以下几个细节。

速度不宜快。老年人常伴有多种基础病, 身体状态也随年龄变化。因此, 老人健走时不要与他人攀比, 选择适合自己的步速, 以走路时气息微喘但不影响说话为宜, 以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅别太大。健走时要抬头挺胸, 肩部和手臂都要放松, 摆动幅度不宜过大, 避免颈肩僵硬、受损。同时, 小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧, 可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担, 步幅不宜过大, 两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽, 走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上, 可以增加行走时的稳定性。

及时补水。健走时身体缺水会感觉疲劳, 且血液浓度升高, 可能导致脑血管意外等严重后果。因此, 老人在健走前可先喝一杯水; 健走过程中或刚走完时, 若有口渴的感觉可以补充水份, 注意小口慢咽, 防止因喘息出现呛咳。

至少20分钟。健走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。锻炼后的状态应是微微有汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好, 身体稍感疲劳、肌肉酸痛, 但休息后可以消失, 次日感觉体力充沛, 有运动欲望。一定要避免健走后出现大汗淋漓、气喘胸闷、头晕眼花等情况, 尤其是心脑血管疾病患者, 若脉搏在运动后15分钟尚未恢复, 需要及时请医生判断、更改运动方案。 据新华社



常健身 记得补维生素B族



随着健身风潮越来越盛, 很多人会有意识地吃蛋白质粉来增肌。但对健身者而言, 更需要的可能是维生素B族。

维生素B族是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质, 它能加快能量代谢, 消耗堆积脂肪, 提高锻炼效果, 助长肌肉力量。运动时补充的蛋白质和碳水化合物, 需要大量维生素B族帮助代谢, 如果消耗过多导致其缺乏, 可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至致病。

维生素B族由12种以上组成, 维生素B₁主要跟碳水化合物代谢相关, 还会影响脂肪代谢。运动

量越大, 消耗量越高。维生素B₁的主要食物来源是粗粮、牛奶、蛋黄、瘦肉。维生素B₂与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢都有关系, 缺乏时易出现各种炎症, 包括口角炎、唇炎等。维生素B₃的主要食物来源是动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆类、绿叶蔬菜。维生素B₆与蛋白质的代谢相关, 体内的糖原转变为可利用的葡萄糖、氨基酸转变为能量都需要维生素B₆。维生素B₉的主要食物来源是动物肝脏、瘦肉、豆类、谷物。建议健身者多吃富含维生素B族的食物, 如果运动量非常大, 可适当服用补剂, 但最好找专业人员评估后再补充。(东方)