



# 深夜健身不可取,循序渐进最适宜 科学运动,您做对了吗?

本报记者 王美华



四月三日,小朋友在浙江省玉环市大麦屿体育公园内玩耍。段俊利摄(人民视觉)

近年来,随着全民健身的深入实施,人们的参与程度不断提高,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。

规律的锻炼对人体健康有哪些益处?科学运动有哪些重要原则?如何才能规避运动风险?本报记者采访了北京体育大学教授、运动与体质健康教育国家重点实验室主任张一民,请他来答疑解惑。

## 深夜锻炼是走极端

科学运动是良医。“科学的运动不仅可以有效提升心肺功能,促进人体新陈代谢,增强肌肉韧带力量,还能使身心愉悦,增强抗压能力,促进人的身心健康。”张一民说,“体医融合”是落实健康中国行动的重要途径,对改善和促进群众健康起到积极的作用。

一天中运动有最佳时间吗?其实,什么时间运动对健身效果影响不大,从影响健身效果的因素来看,关键在于运动负荷要与个人体质健康状况相匹配。张一民介绍,人们锻炼的时间段主要受休息时间影响较大,“以我为例,白天忙于教学和备课等工作,没时间锻炼,那么下班后的18:00—20:00就成为我锻炼的最好时机。”

近年来,一线城市部分健身房为了迎合上班族“特殊的作息习惯”,推出了24小时健身房。乐刻去年7月发布的健身统计数据显示,在北京地区,晚上22点至次日早8点的健身人群占比达12.8%。在全国,这一时段健身的会员占比接近10%。

在本该睡觉的深夜进行大汗淋漓的运动,这样的锻炼对于健康而言是加分还是减分?我认为减分,深夜锻炼有点走极端,这样可能会把生物钟打乱。”张一民提醒,对于上班族来说,在下班后晚饭前挤出30分钟—1小时进行锻炼较为合适。如果偶尔有特殊加班情况,例如晚上10点下班,又特别想锻炼,建议轻微活动30分钟,出汗即可,“要知道,休息也是消除疲劳的重要方式,而锻炼是系统的、长期的,某天有事没锻炼,后续继续锻炼就可以了,没必要也不鼓励深夜进行锻炼。”

眼下正是春暖花开时节,不少“猫”了一冬的人开始走到户外,活动筋骨。“其实哪个季节都适合锻炼,但是要谨防极端天气影响。”张一民强调,不要在寒冷、炎热、湿度较高、有大风、有污染、有辐射的环境下锻炼;春秋温差大,早晚气温较低,运动时要注意温度和风的影响;夏天运动要谨防中暑;冬天如果有雾霾、温度骤降等特殊情况,不建议做户外运动。

## 运动之后别忘了拉伸

“一般来说,动起来肯定比不动要好。”在张一民看来,科学运动需要遵循安全、全面、循序渐进、持之以恒等基本原则,在运动方式、运动强度、运动频率、运动时长等方面要因时制宜。

安全性原则。“运动前做准备活动,运动后进行拉伸练习非常关键,但后者常被很多人忽视。”张一民指出,运动时人体肌肉不断收缩发力,弹性下降,如果运动后长期不做拉伸,可能带来这些问题:局部炎症因子、代谢废物等排不出去,导致疲劳加重,恢复速度变慢;身体带着疲劳进行下一次训练,会增加伤病风险,诱发“跑步膝”等运动损伤。

“如果小腿后群肌肉摸上去硬邦邦的,膝关节已有劳累感或隐隐不舒服,都可能是运动后不做拉伸引起劳损导致的。”张一民介绍,研究证实,运动后拉伸有助于放松肌肉,提升肌肉弹性,是减少运动损伤的“法宝”之一。拉伸练习时间至少要保证10分钟,或者约为运动持续时间的1/3。

全面性原则。不同类别的运动将带来不同的健身效果,运动方式杂一点好,最好包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练。有氧运动能让人心肺功能更好,还直接影响着全身器官的活动能力;力量练习有助于提升肌肉力量,避免因力量不足导致走、跑、跳等日常活动出现问题;柔韧性训练即拉伸练习,可以提升肌肉的伸展能力,有效防止运动损伤。

准确性原则。只要健身动作标准、运动负荷合理,运动

### 身体活动准备问卷

在您计划锻炼之前,为了您的安全,请仔细阅读并根据您的实际情况回答下列6个问题。是否

- 医生是否告诉您患有心脏病或仅能参加医生推荐的体力活动?
- 当您进行体力活动或运动时,是否有过胸痛或严重憋气的感觉?
- 自上个月以来,您未参加体力活动或运动时是否有过胸痛或严重憋气的感觉?
- 近6个月来,当您进行体力活动或运动时,是否曾因为头晕跌倒或失去知觉?
- 您是否有因体力活动或运动加重的骨或关节疼痛、或功能障碍?
- 医生是否告诉您的血压超过180/110mmHg?

如果对上述任一问题回答“是”,请停止参加本次健身运动,并注意:(1)在参加健身项目之前向医生咨询,并说明对问卷中的哪个问题回答为“是”;(2)参加健身活动时循序渐进,逐渐适应,运动强度不宜过大,时间不宜过长;(3)可以重新开始已经证明是安全的健身方式;(4)也可以参加医生推荐的活动或者医生允许参加的活动;(5)适时采用必要的药物治疗。

如果对上述所有问题回答“否”,可以继续健身锻炼,但请注意:(1)参加较大运动量或运动强度锻炼时要循序渐进,避免过度疲劳;(2)参加进一步的健康评价,并由此制订最佳健身方案。

注:本问卷由北京体育大学王正珍教授课题组参考相关资料建立,适用于15—69岁年龄段人群,69岁以上年龄段人群进行健身活动前应向医生进行咨询。

伤害基本上是可以避免的。而摆姿势、不用力的“假”动作,不标准的“错”动作,是导致运动伤害事故的主因。如“抱头仰卧起坐”是典型的不标准动作,可能导致运动伤害,如果手部轻放于头后或耳侧、胸前,主要用腹部发力,牵拉躯干,而不是借助双手、头部用力,不仅没有危害,还能很好地锻炼核心肌肉。

循序渐进原则。运动频率因人而异,一般来说每周至少运动3次,最好逐渐增加到每周5次,才能确保健身效果。不管体能水平如何,运动时都要量力而行,不能忽略身体发出的信号。如果运动时出现头晕、目眩、胸痛、恶心、呼吸急促、心慌、呕吐等症状,应立即停止运动,及时就医。如果运动后有持续的、较明显的疲劳,就应适当减少运动时间或次数。自我感觉身体状态好时,也可适当多运动一会儿。

持之以恒原则。要取得良好的健身效果,持之以恒地参加运动必不可少。建议根据自己的体质健康、运动能力等,确立一个能实现的锻炼目标,制订切实可行的锻炼计划;生活中要劳逸结合,避免因太忙或过度疲劳而放弃锻炼计划;要从“锻炼是生活一部分”的高度来认识运动,长期坚持。

## 运动风险提前规避

张一民指出,对于绝大多数人来说,健身锻炼是安全的。但老年人、儿童、孕妇、经期女性、体重较大者、长期运动不足等特殊人群,运动前需要特别注意规避风险。

平时不经常运动的人,尤其是老年人,一定要从较低强度(约最大心率的50%或略小)、短时间(约10分钟)、长间隔(每周运动2—3天)开始,经过3—6个月适应后,再逐步提高强度;儿童在锻炼时兴奋性高,但是易疲劳,最好别让儿童进行某



4月4日,在浙江省台州市仙居县安洲街道庆丰公园,市民正在篮球场打球。陈月明摄(人民视觉)

种单一运动且持续太长时间;对孕妇、经期女性群体,不建议进行高强度锻炼,而要在身体可承受范围内适度锻炼,比如选择散步;体重较大的人不宜跑步,以防伤害膝盖。

“不恰当的体育运动,如不良环境中运动、不合时宜的运动、超过生理承受能力的运动、有先天或后天心血管疾病的人运动等,可能引起和加重心血管系统的病理变化,发生心血管意外,严重者可能发生猝死。”张一民介绍,心血管意外的主要症状有胸闷、胸痛、心跳不适、晕厥、异常的呼吸困难等,常见疾病有冠心病、心肌梗塞、心肌炎、先天性心

血管异常等。

“一般而言,如果心血管健康没问题,进行中等强度体力活动引起心脏骤停或心肌梗死的风险是较低的。那些在运动中猝死的人,大多已经诊断或者患有隐匿性的心血管疾病。”张一民指出,虽然运动中猝死的发生率不高,但是其危害大。为避免运动中猝死,在进行健身运动之前应适当了解相关健康知识,自觉地充分做好准备活动,注意在寒冷或湿热环境下的自我防护。遵循因人而异和循序渐进的基本原则,调整心理状态,控制运动强度,从而达到最佳的健身效果。

## 养生杂谈

常言道“春季不减肥,夏季徒伤悲”,眼下正是春暖花开之时,许多人把健身提上了日程:信誓旦旦立下瘦身目标、满怀信心制定锻炼计划,有人去健身房办会员卡,有人请私人教练进行一对一指导,有人报班学习健身课程……

一番操作下来,效果如何? “办卡健身,打卡三天就毫无音讯”“收藏了几十个健身视频,一次也没练过”“我和小伙伴的健身生涯始于立志,终于火锅”……网友们的感叹常常让人有照镜子之感——这说的不就是我们吗!

看看别人健美的身材,再摸摸自己饱满的小肚子,对着几度没完成的运动计划,不由得感慨:迈开腿咋就这么难呢?

难在意志的薄弱。 锻炼、运动、健身是为了啥?相信不少人的答案和笔者一样,为了减肥或收获好身材。健身期间,有人恨不得一天称10次体重、照20次镜子,结果却是体重不减反增、身材变化不够明显。眼看迟迟得不到正面反馈,一些人坚持不住就半途而废了,忘记了或者说不能接受锻炼效果并非一蹴而就的事实。

难在美食的诱惑。 好吃的太多了,关键很多好吃的还不太贵,而且是不想走路,外卖小哥送得可快了。这么一来,每天吭哧吭哧运动消耗的那些热量,随便吃上几口就补充回来了,甚至进入越运动越肥胖的“怪圈”。

难在时间的不够。 运动效果的产生,需要时间这个函数发挥作用,可很多人每天忙着上班、家务,留给运动的时间非常有限,有些人甚至因此选择在深夜健身。虽然这种精神可嘉,可这么做毕竟违背了生物节律,结果可能适得其反,并不值得提倡。

其实,只要下定决心,千难万难都可以克服,关键还在科学运动观念的建立。 “久坐不动,病由自开”,长期缺乏运动,会使身体的器官机能大幅下降,各类疾病也容易随之而来。那些长期坚持规律锻炼的人们,几乎个个有更健康的体魄、更良好的心态和更阳光的脸庞。更何况,无论是缓解压力、享受乐趣,还是追寻热爱、收获友谊,运动本身带来的美好足以滋养充盈我们的生命,有什么理由不动起来呢?

之前清华大学有句口号:为祖国健康工作50年。为国家健身当然必要,从另一方面看,身体是自己的,自己身体好,心情愉悦,还不给人增添负担,多好!这么想,再迈开腿或许就没那么难了,您说是吗?

# 运动健身要克服「三难」

王美华

## 同心战疫



日前,在广东省江门市蓬江区三角塘核酸检测现场,中建路桥志愿者正在指导居民用手机预约登记,确保检测工作高效进行。赵振兴摄(人民视觉)



4月4日,在安徽省芜湖市繁昌区峨山镇,志愿者在领取、配发生活物资。近日,当地在加强疫情防控的同时,积极调运生活物资免费配发给居家市民,保障群众生活。肖本祥摄(人民视觉)

## 中国疾控中心发布科普问答

# 老年人更需主动寻求新冠疫苗的保护

本报北京电(申奇)中国疾控中心近日发布《老年人新冠病毒接种科普问答》(简称《问答》)。针对目前我国一些地区老年人群新冠病毒疫苗接种率仍然相对较低的情况,《问答》建议还未接种疫苗或未接种“加强针”的老年人,如果没有疫苗的绝对禁忌证,要尽快主动接种疫苗。

一些老年人认为,长期呆在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,就不用接种疫苗了。中国疾控中心专家表示,这种想法是不对的。当前部分地区输入的变异病毒传染性很强,且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感染者,老年人即使在家中不出门,或者居住在农村偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人有在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况,就有可能把病毒带回家,造成老

年人感染。因此,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人,也保护他人。

老年人是否有必要接种加强针?《问答》指出,已经有研究显示,老年人接种加强免疫针后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。

由于老年人的免疫功能相对较弱,60岁以上人群完成疫苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高,所以建议老年人不仅要尽快完成全程基础免疫接种,对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的,进行加强免疫接种,以期获得更好的保护效果。

老年人接种新冠疫苗的禁忌证有哪些,需要注意些什么?《问答》指出,60岁以上老年人只要没有禁忌,不是延缓接种对象就可以接种新冠疫苗。不

能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:(1)对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;(2)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);(3)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、脱髓鞘疾病等);(4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

需要特别注意的是,老年人接种新冠疫苗一定要在疾病的稳定期,自己拿不准时,要咨询医生;如果所患基础疾病处于不平稳的状态,疫苗接种应当暂缓,待状态平稳后再前往接种。有些慢性基础性疾病,比如糖尿病、高血压等,一些人可能会存在经常的反复,但



只要不是出现身体状态特别不稳定的情况,是可以接种疫苗的,因为这些基础性疾病的人群,往往是一旦感染很容易成为新冠肺炎重症的人群。

一些老年人对接种疫苗仍然存在顾虑,担心年纪大了,体质弱,接种疫苗后更容易出现不良反应。《问答》指出,老年人,特别是高龄老人,伴有基础性疾病的老人,更需要主动寻求疫苗的保护。

《问答》介绍,我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作,60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,绝大多数是一般反应,少数人属于异常反应,个别受种者发生了过敏性休克等严重异常反应,但严重异常反应的报告发生率低于百万分之一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。