

科学健身，你做到了吗？

怎样健身才靠谱？哪种项目更适合？如何制订健身计划？在全民健身热潮渐涨之时，科学健身的需求日益增长。

近日，国家体育总局发布《全民健身指南》（下称《指南》）。这份《指南》由我国国民体质监测工作者和全民健身研究专家共同研制而成，以中国居民参加健身活动大数据为支撑，以期成为服务全民科学健身、提高国民健康水平的标杆性指导读物。



A 运动原则记住“三二一”

科学健身，把握大方向很重要。《指南》建议，以“三二一”的运动原则规划运动健身：三种运动方式、二种运动强度和每天运动一小时。

其中，有氧运动、力量练习和牵拉练习，是一次完整健身不可或缺

少的3个部分，运动强度以中等强度或大强度为主。

有氧运动是最基本的体育活动时间。日常的健步走、慢跑、登山、游泳等运动都属于中等强度的有氧运动，可以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂。由于节奏平稳，有氧运动尤其适合中老年人。

力量练习包括器械性练习以及俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等非器械

练习方式，可以提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力，促进骨骼发育和骨健康。对于青少年，可以明显改善自身体质；对于成年人，力量练习应随年龄增长逐年增加；对于老年人，可以提高平衡能力。

牵拉练习可以增加关节的活动幅度，提高运动技能，减少运动损伤。初参加体育健身活动的人，应以静力性牵拉练习为主，随着柔韧能力的提高，逐渐增加动力性牵拉练习内容。

B 不同年龄各有侧重点

对于不同年龄段人群来说，应该如何选择健身项目、强度和时间？

《指南》中介绍，青少年参与运动健身应掌握1种以上的运动技能，并采取多种运动方式交替进

行。如有氧的慢跑、快跑、网球、足球，力量练习的俯卧撑、引体向上等，做到有氧运动天天做、大强度运动必须做、力量练习隔日做、牵拉运动前后做。

成年人健身的强度则应相对减弱，按照“有氧运动天天做，大强度运动选择做，每周2—3天力量练习，牵拉运动前后做”的要求，以有氧运动为基础，同时兼顾力量牵

拉练习。快走、慢跑、骑车以及深蹲卧推等都是适合成年人的运动方式。

老年人运动健身的目标主要是延缓衰老，调节心理。因此除了太极拳、柔力球等中华传统项目以及半蹲、仰卧卷曲等轻度的有氧、力量练习外，老年人还应增加平衡练习以防摔倒，如一字站立平衡、平衡移动等，同时也要注意进行一些牵拉练习。

C “三高”人群的“运动处方”

对于高血压、高血脂以及高血糖等“三高”人群以及肥胖、骨质疏松等群体来说，“运动处方”不可或缺。不过，这类人群健身尤为需要“适可而止”“对症下药”。《指南》建议，“三高”人群应选择全身主要肌群参与的中等强度有氧运动。

快走是调控血压最好的运动

方式。《指南》中提到，高血压患者如果安静时血压超过180/110mmHg，应先用药物控制血压，经医生同意后再进行运动。运动时应避免憋气用力，以免血压突然升高。

高血脂人群可选择游泳、蹬车或走跑交替等运动项目。每周中等强度有氧运动超过150分钟对降低血脂有效，每周运动300分钟效果更好。同时要注意增加日常活动量，尽量少开车、多步行，少坐电

梯、多走楼梯。

糖尿病患者除快走、蹬车外，在身体机能状态好可进行跑步等大强度有氧运动。

对肥胖、超重人群而言，长时间走路是最好的减肥方式。如果体重过大，可以先做蹬车、游泳等非体重支撑运动。不过，若要防控骨质疏松，快走、慢跑等需要体重支撑的有氧运动方式效果更好。相反，骨质疏松患者就不适合进行游泳等运动了。

以选择娱乐性的球类运动和太极拳、气功等运动项目；要想增加肌肉力量，就要根据自身健身需求和健身条件，选择器械性或非器械性力量练习，大负荷、少重复次数的力量练习发展肌肉力量；小负荷、多次重复的力量练习发展肌肉耐力。

对身体机能而言，各种牵拉练习，有氧健身操、瑜伽、健身气功等有助于柔韧性的提高；各种专门的

平衡训练方法，如座位平衡能力练习、站位平衡能力练习等，有助于提高平衡能力；各种球类运动，则可以提高健身者的反应能力。

值得一提的是，虽然《指南》只有不到100页内容，但后台储备量大，共有127个标准动作视频，由武大靖、马龙、傅园慧等奥运冠军亲自上阵，做示范动作。健身者只需手机扫一扫，便可直接观看学习。

据新华网

女性更易受急性心梗“死亡威胁”

此前有研究认为，受体内激素水平影响，育龄女性患心血管疾病的概率小于男性。不过澳大利亚一项新研究表明，此类疾病对女性的威胁同样不容忽视，女性急性心肌梗塞患者的死亡率是男性患者的两倍。

《澳大利亚医学杂志》23日刊登报告说，悉尼大学科研人员对澳大利亚41所医院2898名“ST段抬高型心肌梗塞”患者的病例进行了分析。结果发现，女性患者出院6个月后的死亡率和再度患上严重心血管疾病的比例都是男性患者的两倍以上。

“ST段抬高型心肌梗塞”是一种严重的心脏病，因患者心电图具有典型的“ST段抬高”特征而得名，主要由心脏冠状动脉壁上的沉积物堵塞血流所引起。

报告作者之一克拉拉·周介绍说，这项研究旨在评估心血管疾病对女性健康的威胁，之所以选择“ST段抬高型心肌梗塞”作为研究对象，主要是因为这种心血管疾病的临床表现、诊断和治疗等相对容易进行标准化评估。

研究人员说，人们一般认为男性患心血管疾病的概率更大，不够重视女性心血管健康。这项研究结果提醒人们，要注意女性心脏病风险常被忽视的现状，确保女性接受必要的健康检查并在患病后得到最佳护理治疗。

据新华社

“三高”人群度“三伏”警惕“热中风”

三伏天是一年中最热的时候，易引起中暑，有高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群，更是“热中风”高发。专家提醒，对“三高”人群不要误将“热中风”当成中暑，以免耽误治疗。

武汉的孙爹爹今年63岁，三年前查出高血压，但他一直觉得没什么明显症状，根本没当回事。17日下午3点半，出门办事的他刚走出楼栋不远就突然感到头昏目眩，左半边肢体麻木无力，没多久就倒在地上。路过的街坊邻居以为他中暑了，有的掐人中穴，有的拿扇子给他扇风，还有的买来矿泉水喂给他喝。

最后，有人拨打120急救电话将他送到武汉市中心医院后湖院区。经过检查，他被诊断为早期急性脑梗造成的中风，根本不是中暑。医生及时通过药物治疗，控制了病情。

据介绍，夏天发生的中风俗称“热中风”。“热中风”多发生在本身已有高血压、高血脂、高血糖等脑血管病危险因素的人群。夏季人体大量出汗后大量丧失水分，如未得到及时补充，使血容量减少、血液变稠、血循环减缓，易形成血栓堵塞脑血管引起中风。

专家提醒，要预防“热中风”，有高血压、高血脂和高血糖等基础性疾病者要注意控制好“三高”，饮食上尽量清淡，适当多喝水，戒烟戒酒，少熬夜，防暑降温。一旦感觉闷热难受，突现一闪而过的头痛、头晕、眼花、言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象，不要以为是天热吃不好、睡不好或中暑等原因造成的，应及时到医院就诊。

据新华社

地中海式饮食可降低缺血性脑卒中风险

我国每年新发脑血管病患者250万，死于脑血管病患者超过150万，幸存者600万至700万，残疾率高达75%，其中约85%为缺血性卒中。专家介绍，地中海式的饮食习惯可以降低缺血性脑卒中风险。

中国科大附属第一医院神经内科副主任医师群森称，缺血性卒中的危险因素分为可预防性和不可预防性危险因素，前者包括高血压、糖尿病、血脂异常、高同型半胱氨酸血症、营养状况、肥胖、卵圆孔未闭、吸烟、酗酒和体育锻炼等；后者包括性别、年龄、种族和遗传因素。研究显示，缺血性卒中与合理膳食搭配和自身营养状况有一定的相关性。因此他建议，曾发生缺血性卒中或短暂性脑缺血发作的患者养成地中海式饮食习惯，即简单、清淡以及富含营养的饮食。这种特殊的饮食结构强调多吃蔬菜、水果、鱼、海鲜、豆类、坚果类食物，其次才是谷类，并且烹饪时要用植物油（含不饱和脂肪酸）来代替动物油（含饱和脂肪酸），尤其提倡用橄榄油。

据介绍，研究者们发现，环地中海沿岸因心脑血管疾病而致死的人数明显低于欧洲其他区域，研究者们认为这可能与这一区域多数人采用的地中海饮食相关。因此有学者对地中海饮食模式与低脂饮食对心脑血管事件作用进行了深入研究。结果发现，相较于低脂饮食，增加了额外初生橄榄油或坚果摄入的地中海饮食模式降低了三成心脑血管疾病高危人群相关事件发生，其中，对于脑卒中的影响更为明显。这一结果被发表在了国际权威的医学期刊《新英格兰医学杂志》上。2014年，美国发布的脑卒中一级预防指南中也推荐地中海式饮食。

据新华社