打造美食之城·吃货天堂 加快促进达州餐饮业高质量发展
达州市商务局宣

达州晚报
时尚
潮流风向标
旅游·汽车
美食·娱乐
周刊
10
2022年5月27日
星期五
18580600002
□主编:洪　叶
□编辑:任墨藻

健身项目多 不是都适合
科学运动才能健康又安全

近日,刘畊宏风靡全网,他自创的毯子操搭配一首快歌《本草纲目》,让人欲罢不能,网友们纷纷跟跳起来,数日内吸引了近7000万粉丝。那这种健身操真的适合所有人吗?对于普通人来说,如何健身才更科学、更有效呢?

健身操未必谁都能跳

本月初,市民张女士偶然刷到了刘畊宏的直播间,“他这个健身操看起来很欢乐很有活力,看了一会就忍不住跟着跳了起来。”张女士成了刘畊宏的忠实粉丝,现在,跳健身操成了她每日的必修课。张女士表示,健身操的活动量是很大的,看似不起眼的动作,但是一首歌下来,轻则暴汗,重则“瘫痪”。一开始会腿疼几天,慢慢适应了之后,张女士感觉食欲和睡眠都变得更好了。如今她已经连续20多天坚持每天跳15分钟左右健身操,并打算将这个习惯一直保持下去。

健身操动作简单,节奏欢快,被不少健身“小白”当做减脂运动。而这些看似简单、重复的动作,实则对身体机能要求相当高,对于平日没有健身习惯的“小白”来说,突然间增大的活动量伴随着一定的受伤风险。日前,90后市民小高跟随刘畊宏“打卡”,一整套健身操下来,让她感到胸口疼痛难忍,被医院诊断为纵膈气肿。据了解,导致纵隔气肿的原因包括剧烈运动、剧烈咳嗽、拎重物等,一般是由于外伤所致的气管或食管破裂,导致气管内压力急剧增高,当气管比较薄的地方出现破口后,一些气体进入纵隔,就会造成纵隔气肿的情况。经过几天的治疗,小高的症状得以缓解,她表示再也不敢跳健身操了。

专家提醒,剧烈运动引发纵隔气肿的情况并不少见,在瘦高的群体中更容易出现,而超重群体更大几率会面临膝盖过度磨损、韧带受损等风险。健身是为了健康,而过度健身往往会适得其反,健身要循序渐进,量力而行。

户外运动有多种选择

相对于居家跳健身操,户外运动是更多市民选择的健身方式。

其中,广场舞群体庞大,在达城的大小广场上,人们对广场舞的热情连年不减,声势一浪高过一浪。为了减肥瘦身,刘畊宏健身操更多受到年轻人追捧,而广场舞强度较小,人们更多是追求热闹,同时以低强度运动促进代谢、提高心肺功能。作为一项经久不衰的户外运动,广场舞深受中老年群体喜爱,不仅可以强身健体,还能结交更多的朋友,一定程度上缓解焦虑情绪。

跑步也是一项主流健身方式。在市体育中心,经常能看到跑步的人群,曹先生就是其中之一。“不下雨的天气我基本都会过来跑上几圈,3公里左右。”曹先生告诉记者,刚开始跑步时几百米就累了,一段时间之后,感觉心肺功能明显增强了,坚持了约1个月下来,一口气跑个5公里左右不成问题。曹先生表示,起初他多是早上出来跑步,之后觉得晚上空气更好些,便改成了夜跑,即晚饭后1小时左右。他建议,前两圈先慢跑,起到热身的效果,等到微微出汗时再慢慢加快速度,过程中注意呼吸的节奏,保持稳定呼吸能坚持跑得更久。跑步结束后,不要突然停止运动,再走一圈能帮助体力恢复,同时避免抽筋等情况发生。

据了解,除了市体育中心以外,梨树坪湿地公园也是适合跑步的场地之一,大圈约4700米,小圈约3000米,锻炼的同时还可以欣赏一路的风景。莲花湖湿地公园空气也很好,但是坡路较多,跑下坡路容易对膝盖造成伤害。

各种球类运动也不乏爱好者,在玩的同时“顺便”把身体锻炼了,自身爱好和锻炼身体相结合,是一种理想的健身方式。在西外运动公园,篮球场、足球场、网球场、羽毛球场、乒乓球台一应俱全,是市民“玩球”的好去处。

达成目标需长期坚持

对于健身要求更高,目标更精确的群体来说,前往健身房进行针对性训练是他们的选择。

王先生是西外某健身房的会员,因体重超标,打算通过运动来减肥。“以前我也是经常跑步,但是一遇到下雨天,就被迫打乱计划。在健身房办了卡以后,就不会被天气影响了。”王先生表示,因目标是减脂,在健身房主要是进行有氧运动的训练,经过一段时间的锻炼,减肥颇有成效。

“减肥是容易见效的,有的人1个月之内就能瘦十几斤。”该健身房教练陈女士表示,减肥成果来得较快,但若不坚持好习惯则很容易反弹,部分人瘦了以后便放弃了锻炼,结果没多久,辛辛苦苦甩掉的肉全都长了回来。无论以何种方式锻炼,不管是为了健康或是减肥,一定要长期坚持,才能保持良好的状态。

李先生也是该健身房的会员,与王先生不同,他的需求则是增肌。“我练了快半年了,每周能来三四次,也没看出肌肉有明显增长,但确实感觉身体比之前更有劲了。”李先生表示,他一心想把手臂练得更粗壮,但效果却不明显。“全身整体训练效果更好,只进行局部训练是不科学的,比如只练上肢不练下肢。”对此现象,陈教练表示,“三分练、七分吃”,增肌期间的食物要科学搭配,需摄入足够的蛋白质,同时避免高脂肪、高热量,“吃练结合”才能更快见效。增肌需要一个较漫长的过程,切勿急功近利。

□达州日报社全媒体记者　任墨藻

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。
安卓系统
苹果系统