

齐鲁晚报 2012.8.15 星期三

探索

伦敦奥运会结束后,在17天的天天熬夜看电视后,我们应该如何运动,锻炼身体呢?世卫组织现已发布了《关于身体活动有益健康的全球建议》,其中针对不同年龄段人群,给出了“运动处方”。

根据该建议,儿童的运动要与身体发育相适应,成年人的运动最好能提高心肺功能,老年人要重视肌肉力量训练,最好的运动方式则是有氧运动。

世卫组织出台运动健身《全球建议》——

不同年龄段有不同的运动处方

享受奥运带来的激情是属于全民的,同样,健身也是全民的。

伦敦奥运会结束后,在17天熬夜看电视后,我们应该如何运动呢?世卫组织现已发布了《关于身体活动有益健康的全球建议》,其中为不同年龄段人群开出“运动处方”。

运动要

选有氧运动

该《建议》将身体的活动分两类,即日常活动和增强健康的体育;而“增强健康的体育”也分两类:有氧运动和肌肉增强运动。

南京体育学院运动健康科学系主任孙枫教授说,日常活动,是指日常生活中必不可少的低强度的活动,比如:站着、提拿较轻的东西、休闲时间的活动、上班时所做的一些活动、上下班步行或骑车、家务劳动,以及小孩子的玩耍、游戏等。

而运动,一般要做有氧运动。何谓有氧运动?即在运动过程中,人体吸入的氧气能满足机体运动的需要,如:快走、跳舞、跳绳、瑜伽、慢跑、骑车、游泳、球类活动、登山以及做农活等,都是有氧运动。

运动健身《全球建议》对有氧运动的时间和强度做了建议——5岁-17岁儿童青少年:

1. 应每天累计至少60分钟中等到高强度身体活动;
2. 大于60分钟的身体活动可以提供更多的健康效益;
3. 大多数日常身体活动应该是有氧活动。

18岁-64岁成年人:

1. 每周至少150分钟中等强度有氧身体活动,或每周至少75分钟高强度有氧身体活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。

2. 为获得更多的健康效益,成人应增加有氧身体活动,达到每周300分钟中等强度或每周150分钟高强度有氧身体活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。

65岁及以上的成人:

活动量最好能达到或接近成年人组。

如何把握

“运动强度”?

孙枫教授的口诀是:“呼吸能交谈,心脏跳得欢,睡觉睡得酣,精神很饱满。”也就是说,运动时,不要把自己累得上气不接下气的;心跳不要跳得很快很慌;运动

后恢复得很好,没有影响日常生活等。

适度运动

为儿童发育保驾护航

《建议》特别强调,5-17岁年龄段要做“与身体发育相适应的中等强度到高强度的身体运动,并涉及各种体育运动”。

如何理解“与发育相适应”?

南京的一名男士想把女儿培养成王军霞,从女儿3岁时让她开始跑步,稍大点儿,就让她凌晨2时30分起床,一天要跑三四十公里。8岁时,父亲让她从海南三亚长跑3500多公里跑到北京,想让她报名参加北京马拉松比赛,不仅被拒绝,还被专家批评。

孙枫教授说,这个父亲的做法就与孩子的“发育不相适应”。这是因为,儿童机体各部分的功能还不成熟,从3岁-6岁孩子骨骼、肌肉的发育特点看,骨骼弹性大,硬度小,容易发生变形,肌肉的纤维较细,易疲劳和受损伤。

同时,孩子过早地参加剧烈运动,还会抑制生长激素的分泌,影响孩子长高。

再者,儿童的肺活量相对较小,心脏只有成人的1/3大,心脏壁薄,每搏输出量少。如果过早地进行激烈的运动,很容易受到伤害。

如何做才好?孙枫教授说,按照《建议》中说的“时间和强度”做就可以。

如何理解《建议》中所说的“涉及各种体育运动”?

有专家说,人的各种身体素质有各自的迅速增长期。而不同的运动,又会适应不同的发育“敏感期”。

比如,神经系统在青春发育期前率先生长发育完善。因此,孩子在出生后到11岁,可以做一些对力量要求不高、对心肺功能要求不高,而对神经支配协调性要求高的各种球类活动。伴随着神经系统的生长发育,篮球、排球、足球、乒乓球等技术动作多样、复杂且协调要求高的“体育技能”,就会刻在大脑皮层中,形成条件反射的“动力定型”,让孩子爱上这项运动,并终身受益。

还有,在12岁-17岁,心肺功能开始发育完善,这时的运动可以偏向耐力性长跑,但要注意循序渐进,逐步增加大运动强度的比重。专家说,心血管病从儿童期就会开始,如此运动,会减少患病

风险。

成年人运动

可提高心肺功能

18岁-64岁成年人运动的目的是什么?《建议》说,是“为了增进心肺、肌肉和骨骼健康以及减少非传染性疾病和抑郁症风险”。

人衰老的一个重要特征是肌肉流失,这也包括心肌。研究发现,人若久坐不动,心肌流失速度加快,每过10年就会出现明显萎缩,而心肌萎缩后会变得相对无力。

如果坚持运动,可使心肌纤维变得粗大有力,心脏收缩力增强,心率减慢,排血量增加,从而使心脏本身的血液供给得到改善,让心肌维持着年轻时的弹性,使心脏和整个循环系统的功能处于良好的状态。

而肺活量在一定程度上可以反映一个人的体质状况。运动可使呼吸肌得到锻炼,肺活量增大,从而提高呼吸系统功能。有研究显示:一般健康成年男性肺活量为3500~4500毫升左右,而经常运动者肺活量可达到4500~5500毫升。

很多人都说,工作太忙,没有时间运动,而科学家发现,每次运动10分钟,每天积累30分钟,就有提高心肺功能的效果。

有研究发现,运动10分钟后,健康者体内的20种代谢物因运动而发生了变化,并生成了燃烧热量和脂肪及改善血糖控制的化学物质。研究还发现,这些代谢改变,在人们休息60分钟后仍能检测到。

因此,我们完全可以见缝插针地运动,比如,从停车场到单位快走10多分钟,工间休息时跑楼梯10多分钟等,累计完成《建议》要求的一天的运动量。而且,我们没必要一周中天天运动。如果您感到今天身体状态欠佳、疲劳,或者你昨天活动量过大,再加上你昨晚睡眠不好,体能没有恢复过来,乃至你今天工作、生活特别繁忙等,这些因素都可以是你中断一天活动的理由。

但是,一周间隔中断活动的天数一般不能多于两天。这是因为,运动训练所产生的中心效应,主要表现为心脏侧支循环的形成,使冠状动脉血流量增加,还可引起更多的冠脉侧支吻合、微血

管的基底膜变薄,从而有更多的血流量和氧的细胞交换使心肌获得更多的氧。因此,“运动疗法”现在已被列入冠心病常规的治疗方法之一。

但是,根据上述研究,如果停止运动一个月后,原先取得的效果也跟着消失了,所以,运动必须持之以恒!

老人更要重视

肌力训练

《建议》还提出,各年龄段人“每周至少应有2天进行大肌群参与的强壮肌肉活动”;而对老年人更加上了“每周至少应有3天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动”。

为何《建议》如此重视“肌力训练”?

孙枫教授说,由于随着年龄的增长,一般50岁后肌肉会逐年丢失,骨骼肌质量平均每年减少1%-2%,60岁后更显著,80岁以上约丢失50%。

而我们成年以后的骨和关节病,大部分原因是因为人的各块肌肉衰退速度不一致而造成的。因为肌肉衰退速度不一致,致使力量失衡,从而影响肌肉、骨骼、关节的正常功能,引起关节不稳病症、骨质增生症、椎间盘突出症、骨质疏松症等疾病,以及加大运动功能障碍、骨折、增加跌倒风险等。

如果我们注重了薄弱肌肉的力量训练,就会减少成年后的骨和关节病。而且,当成年以后肌肉质量下降,脂肪比例增加时,还会进一步发展为胰岛素抵抗及二型糖尿病等慢性疾病。

再者,美国一项最新研究还显示,“肌肉无力”会增加老年人患阿尔茨海默氏症(即老年性痴呆)的风险。老年人如果肌肉力量大,那么患阿尔茨海默氏症的风险就要小一些,认知能力减弱的程度就要轻微些!

如何有效防止肌肉萎缩?目前来看负重锻炼最为有效,如举哑铃、拉弹力带、各种健身器械,还有俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等。

《建议》中说的老年人的锻炼目的是:增进心肺、肌肉、骨骼和功能性的健康,减少非传染性疾病、抑郁症和认知功能下降等风险!

(据《扬子晚报》)

神奇喷雾

可防情侣吵架

夫妇、情侣之间难免发生争执。近日,瑞士苏黎世大学研究人员开发了一种含有激素的鼻腔喷雾,可以帮助双方停止争吵或降低争吵激烈度,更友好地交流。

瑞士苏黎世大学近期研究发现,一种含有后叶催产素的鼻腔喷雾可以使发生争执的夫妻或情侣重归于好。

“神奇喷雾”所含激素为催产素

据英国《每日邮报》8月6日报道,在该实验中,与使用安慰剂的志愿者相比,使用催产素喷雾的女性志愿者更友好,较少苛刻待人,男性志愿者则更积极地参与对话。

据报道,“神奇喷雾”所含激素为催产素。这种激素由大脑自然分泌,可控制女性乳汁分泌。先前研究结果显示,催产素还可影响人的吸引力、信任感和信心。

苏黎世大学研究人员研究了催产素如何影响争执双方的压力和植物性神经系统。当一个人与他人起争执时,植物性神经系统自动调节身体器官,致使心跳加速,血压升高。

研究人员招募47对夫妇或同居一年以上的伴侣,让每一对志愿者选择一个争议话题,随后喷5次催产素喷雾或者安慰剂。45分钟后,每对志愿者进入一个单独房间,开始讨论争议话题。研究对象年龄在20岁至50岁之间。

研究人员全程拍摄,观察志愿者的表现,并多次用唾液棉签检测志愿者唾液成分,查看神经系统如何作用。

喷雾可能促使女性静默,男性变得积极

研究人员说,唾液检测结果显示,使用催产素喷雾后,女性志愿者的神经系统活跃度降低,男性志愿者则增强。

研究人员在发表于《社会认知与情感神经科学》杂志的论文中写道,女性往往更频繁地表现出苛刻行为,男性容易“撤退”。在这项研究中,催产素可能促使女性静默,男性变得积极。

美国加利福尼亚大学先前一项研究显示,男性一天两次吸入催产素喷雾,性欲明显增强。研究人员计划进一步研究催产素对争执双方的可能作用。

(据《东方早报》)



编辑:李皓冰 美编:马晓迪