

新华社图片(资料图)



立秋暑未休 健身有讲究

本报记者 刘昕彤

立秋是秋季的第一个节气，但并不是酷热与凉爽的分水岭，天气不会马上凉下来，还会伴随一段夏季的余热。在节气交替之际，还需在健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面多加注意。

运动讲科学 锻炼避暑热

立秋是秋季的第一个节气，早晚有了一些凉意，但仍然暑热盛行，白天还是很闷热。“运动要讲科学，安全是第一位的。”国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说，“虽然已经立秋了，但是天气依然炎热，这时最需要重视的就是避免脱水造成的中暑和热休克等问题。”

专家解释，运动时需要通过燃烧脂肪和糖给肌肉提供热量，生成的热量会有20%用于走、跑类运动，80%不能被用于运动，就会变成身体的热量，所以运动时体温就会升高。人在体温升高时会通过排汗的方式来降温，随着排汗排到一定程度，血容量下降，身体会产生自我保护，这时候如果还在持续运动就会产生危险。小孩子如果体温过高会产生惊厥、抽搐等问题，成年人也会因为体温过高产生头晕、眼花、幻觉，甚至休克症状。

张漓建议，不要在烈日下长时间运动或者行走，要选择阴凉的地方。同时要注意补水补液，每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水，少量多次进补。如果出现中暑或者休克的情况，要及时做物理降温。比如在头上浇冷水，或者将冰袋放到颈部，这样能快速降低头部温度，减少疲劳感。不鼓励为了锻炼孩子的意志品质，在烈日下长时间运动且不及时补充水分的做法。

养成好习惯 防疾病风险

立秋后，对于中老年人心脏也有很大挑战。立秋开始到秋冬际，要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制，把血压、血脂、血糖都控制到一个理想的水平。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长

生提醒，所有病人都要养成良好的生活习惯。良好的生活习惯包括健康饮食、适量运动、充足睡眠，也包括不吸烟、限制喝酒、不要久坐等。“做到这些，我们的心脏会更安全，同时秋冬季节温差开始变化，要积极适应变化，只要有耐心，按医生的要求严格执行，同时又特别注意良好的生活方式，注意日常的饮食、运动等，经过秋天的准备，把危险控制到最低，到了冬天就会安然无恙。”

营养要均衡 合理“贴秋膘”

说起立秋，很多人会想到“贴秋膘”。北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰表示，“贴秋膘”一方面是因为要补充夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的身体亏空，另一方面是为了提高抵抗力来抵御即将到来的寒冬，这符合中医“秋收冬

藏”的理念。

但是随着人们生活水平的提高，营养状况充足，甚至会出现营养过剩的情况，所以不建议盲目地“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物，可能会增加肥胖、高脂血症，甚至冠心病风险。

龚燕冰建议，“贴秋膘”不光是要吃肉，还要饮食均衡，营养结构合理。除了肉类，饮食中还要包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面，除了瘦猪肉，一些牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉可以少量食用。立秋进补主要以清补为主，不建议大补。应根据人的身体状况和体质进补，如果身体很虚，立秋确实是一个进补的好时节，如果本身就有肥胖、高脂血症，建议谨慎“贴秋膘”，避免暴饮暴食，损伤脾胃。

另外，立秋时节还在伏天，除了要避免早晚凉风的侵袭外，还要继续防暑祛湿。

相关链接

保护心血管健康应对“秋老虎”

在大多数人的印象中，心脏病、脑卒中等心脑血管疾病常发生在冬季。其实，高温也会导致心脑血管疾病发作。

避免烈日暴晒

适当晒太阳对身体有好处，但在夏季，老年人应尽量避免长时间在烈日下暴晒。

合理使用空调

即使天气炎热，老年人也不要把空调温度设置得过低，一般以26摄氏度左右为宜，最好将室内外温差控制在7摄氏度以内。使用空调每隔2至3小时，应该开窗通风30分钟。

及时补充水分

每天最好饮水2000至2500毫升，从事户外工

作或剧烈运动后，应适当增加饮水量。喝水时，要小口慢饮，一次饮水不要超过500毫升。

适宜清淡饮食

天气炎热，人体消化道功能减退，老年人可以适当增加瓜果蔬菜和豆制品的摄入，并在主食中加入粗粮，避免进食过于油腻或高脂肪的食物。

保持良好心情

炎热的天气容易使人烦躁，负面情绪可能会诱发心脑血管疾病。因此，老年人应保持心态平和，积极向上的情绪有利于心脑血管健康。

(刘昕彤 整理)

四川“运动促进健康” 技术培训班开班

本报讯 为加强体育与医疗领域深度合作，扎实开展推广运动处方试点，培养一批高水平医融合复合型人才，四川省“运动促进健康”技术培训班近日在成都开班，来自省、市、县、乡镇和社区各级医院的医生及慢性病防控技术人员共460余人参加了培训，为四川省医融合先行先试提供了运动促进健康与慢性病运动干预的人才储备。

本次培训班为期5天，特别邀请全国享有盛誉的专家组成授课团队，授课内容包含运动前健康筛查及运动风险评估、运动处方——慢性疾病管理中的“一线用药”“十四五”慢性病防治策略和实践、运动处方在五种常见慢性病(高血压、2型糖尿病、慢阻肺、慢性心衰、冠心病)中的应用和运动处方管家的使用等五大模块的医医融合专业技术知识。

相关负责人表示，希望各位学员积极发挥骨干作用，为广大居民提供医学和健身指导，推动设立运动医学特色门诊，推广常见慢性病运动干预项目和方法，积极推动以“治病为中心”向以“健康为中心”转变。不断完善全民健身公共服务体系，推进健康四川、体育强省建设，把创新开展医医融合先行先试、推广运动处方试点作为改革的重要举措，更好满足人民群众健康需要，努力办人民满意的体育。

本次培训由四川省体育局、四川省卫生健康委员会、四川省疾控局主办，中国体育科学学会支持指导，四川省体育科学研究所、四川省疾病预防控制中心承办。

(刘昕彤)

8月17日，中国足球协会“玫瑰绽放”夏令营北方大区U11组天津赛区比赛收官，来自北京、天津、辽宁等省市的10支U11女足青训队的球员参加混合组对抗比赛。

新华社记者 孙凡越摄



爬坡运动简单易行

本报记者 刘昕彤

运动对于保持健康至关重要。在健身房里，经常可以见到很多跑步爱好者将跑步机坡度设置得很高。“爬坡比起平地跑步在相同时间里消耗的热量更多，所以跑步时我会调整不同坡度交替进行，这样效果更好也不枯燥。”运动爱好者王健说。

爬坡作为燃脂、减肥的入门级运动，几乎所有人都适宜。只需要一台跑步机，按平时走路的速度，调高坡度即可。相较于常见的跑步、跳绳，爬坡是低冲击低速的有氧运动，对身体关节的负担较小，同时爬坡可以充分锻炼到下肢，加强膝盖自我保护。

一项研究表明，爬坡比在平地上行走或跑步更能激活髋部、膝盖和踝部伸肌。

爬坡可以根据自己情况，做不同坡度、速度调整。坡度宜先从5度以内开始，找到爬坡的感觉再提速、提坡度；注意爬坡姿势，不要扶着跑步机，也不要身体过于前倾，保持身体的中立位；尽量尝试用臀部、大腿发力为先，而不只是小腿发力；在爬坡过程中应始终保持膝关节微微弯曲，完全直膝会带来更多膝关节负荷。同时，要关注自己的心率，如果有心率监测的电子产品，可以让自己的心率保持在燃脂心率区间内。

体能教练丽欢提醒，慢性心血管疾病人群应尽量避免爬坡，肌肉量不足和骨质疏松的老年人群也应尽量少爬坡，坡度增加造成的重心前移可能会增加跌倒的风险。已经发生膝关节疼痛的人不建议爬坡，爬坡对于髌前组织仍有一定压力。

如果没有跑步机，可以用爬楼梯替代。爬楼梯是一项有利于改善心肺功能的运动，有利于提高机体摄氧能力，同时还降低血脂、血压，增强肌肉力量，进而显著改善心血管健康。很多人每天工作忙、生活忙，根本没有时间去健身房或户外锻炼，而每天上楼时选择爬楼梯也能起到锻炼身体作用。

一项研究显示，每天爬楼梯超过5层，也就是50级台阶，发生动脉粥样硬化相关心血管疾病的风险能降低20%，但如果爬得过多，大于20层，受益效果反而可能会降低。

爬楼梯简单易行，可以融入生活。最好的方法是上楼爬楼梯，下楼坐电梯。因为下楼梯时，下肢的承重加大，不断重复这个动作，加大了关节的活动量，受压的强度会急剧增加，关节受到磨损的可能性就会增大。

爬楼梯前应针对膝、踝关节进行热身活动，避免关节活动损伤的现象发生。平时日常生活中最好经常做下蹲、起立等练习，使关节得到充分运动。穿一双舒适的鞋子爬楼可以减少足底的反射刺激，减轻膝、踝等关节的作用力。

此外，爬楼梯锻炼要结合自身的实际情况，因人而异，量力而行。对于心肺功能正常的年轻人，可以稍快一点。对于年龄大的人，可以适当放慢速度。刚开始尝试爬楼时，应采取慢速度、逐步加长时间的方式。

尽管爬楼梯是一项不错的有氧运动，但是爬楼梯属于负重运动，会增加膝盖的压力。对于正常人群来说可以承受，但对于膝盖有伤的人和肥胖的人来说，可能会对膝盖造成损伤，不建议爬楼梯锻炼。

正确上楼梯的动作步骤：

1.脚尖和膝尖在一条直线上，不要明显偏离正中间，膝尖不要超过脚尖，躯干保持平直，略微前倾即可。

2. 整个脚掌或者大部分脚掌要接触在台阶上。

3. 身体前倾、大腿发力的同时，臀部也要同时发力，后边的腿同时蹬起。

注意事项：

身体要微微前倾，可以微微屈髋，同时激活臀部肌肉，从而缓解膝关节压力。如果担心膝尖超过脚尖，可以在上台阶时用脚尖顶住前面的台阶，就可以保证膝尖不超过脚尖。

正确下楼梯的动作步骤：

下楼梯时，首先让脚尖着地，给膝盖减压。然后顺势过渡到脚跟。

注意事项：

下楼梯时动作不要太快，避免膝关节扭伤，膝关节不要内扣或外翻。在这个过程中，身体的重心不要过度前倾，后边的这条腿做足够的支撑之后要顺势弯曲，形成连贯的下楼梯动作。

跳广场舞也要重视体能训练

本报记者 刘昕彤

高难度广场舞包含很多旋转、踢踏的动作，对人体躯干、下肢力量及稳定性要求较高，特别是中老年群体如果盲目跟练，可能会因为肌肉力量不足而受伤。

近日，在江苏省体育局“科学健身周练”中，专家表示，要想跳好广场舞，一定要重视体能训练，尤其是老年人，要通过持续的体能锻炼增强体质，安全有效地改善运动能力。

1.下蹲练习

锻炼臀部、大腿肌群

动作要点：做动作时，屈髋、屈膝、下蹲，要找到后坐的感觉。下蹲最大位置可以保持在大腿和地面平行，初次练习可以使用半蹲降低难度，注意保持腰背平直。

2.站姿后摆腿

锻炼腰背、臀部肌肉

动作要点：脚尖指向前方，注意腰背保持平直，不能前倾也不能弯腰驼背，在腿下落过程中，要注

意速度的控制。

3.侧卧举腿

锻炼臀中肌

动作要点：注意脚尖朝前，腰背平直，在练习过程中要进行快收和慢放。

4.仰桥

锻炼臀大肌、腰背肌肉

动作要点：在练习过程中，注意快提、慢放，尽量用脚跟踩地发力。

5.半仰卧起坐

锻炼腰腹核心力量，避免腰椎损伤

动作要点：传统仰卧起坐做到一半的位置，注意快起和慢落。

6.提踵

强化小腿肌肉，增强踝关节的稳定性，防止脚踝损伤

动作要点：在练习过程中，脚跟跟注意快提和慢落。

以上力量训练练习频次为8至12次，单侧动作完成后换边进行，重复3组，每周抽空完成两次以上，在肌肉力量的支持下，身体会更轻盈，舞姿会更优美。