

89岁钟南山院士拉断拉力器弹簧 抗阻运动，越早开始越赚

不久前，“89岁钟南山每周健身3次”登上热搜。2026年5月，钟南山院士在节目中展示了一个用了多年的拉力器，其中一根弹簧已被拉断——这正是他“高能量”状态的秘诀。

很多人不知道的是，2004年他曾因长期透支突发心梗，高血压病史长达20余年。如今快90岁依然精力充沛，靠的不是天赋，而是几十年雷打不动的习惯：每周3次、每次40~50分钟的力量训练，配合划船、慢跑等运动。

这些动作背后，藏着大多数人忽视的“必修课”——抗阻运动。

抗阻运动，到底是什么

抗阻运动，简单说就是肌肉主动对抗外部阻力来发力的一种锻炼——阻力可以来自拉力器的弹簧、哑铃的重力，也可以是自身体重。俯卧撑、深蹲、平板支撑、弹力带训练、举哑铃，统统属于抗阻运动。

很多人一听“力量训练”，下意识觉得那是健身房里练肌肉的年轻人才干的事。自己平时跑跑步、打打球、周末爬个山出身汗，就以为运动量足够了。这是一个普遍的误区。

肌肉流失， 从30岁就悄悄开始了

钟南山院士在2025年国家老年大学的直播中给出了一组数据：人体肌肉量在25岁左右达到顶峰，之后就开始走下坡路。30岁以后，肌肉就开始以每年1%~2%的速度悄然流失；40岁后每十年流失8%~10%；到了70岁以后，每十年可达15%。

关键在于——肌肉流失的早期，你几乎毫无知觉。你不会疼，不会酸，甚至不会觉得累。你只是某天发现，爬三楼开始喘了，搬一箱水上楼变得费劲了，蹲下去站起来需要扶一下膝盖了。等你明显感觉到“力气小了”，肌肉其实已经丢掉了相当可观的一部分。

更值得警惕的是，纯有氧运动无法阻止肌肉流失。跑步、游泳、骑车确实能锻炼心肺功能，但它们对肌肉的刺激非常有限。打个比方：有氧运动是在给发动机“烧油”，而抗阻运动是在给发动机“加固缸体”。只“烧油”不“加固”，发动机迟早会松动、散架。

肌肉减少带来的连锁反应是全身性的：基础代谢下降，体重不知不觉往上长；关节失去肌肉保护，腰酸背痛提前报到；平衡能力变差，摔倒风险直线上升；血糖调控能力减弱，代谢类疾病趁虚而入。

这不是“老了自然会遇到的麻烦”，而是从你不在意的那一天开始，就已经在累积的风险。

抗阻运动越早开始， 成本越低，收益越高

钟南山院士反复强调，即使是老年人也要做抗阻运动。但道理其实非常简单——越早开始，越轻松。

25岁开始练，肌肉储备到峰值就能多“存”一笔；35岁开始练，能把流失的速度踩住刹车；45岁开始练，虽然晚了点，但依然能追回大量“肌肉存款”。怕的是五十岁、六十岁才第一次正视这个问题，到那时肌肉已经丢

了不少，练起来更吃力，恢复也更慢。

抗阻运动并不复杂，也不需要办健身卡。居家可以从这几个动作入门：

弹力带划船（锻炼背部肌群）：俯身与地面成40度，弹力带踩实与脚下，双手向上用力拉向腹部，肩胛骨后缩夹紧、不要耸肩、核心收紧。每次3组，每组12~15次。

自重深蹲（锻炼下肢肌群）：双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面平行，膝盖对准脚尖方向。每次3组，每组10~15次。

平板支撑（锻炼核心肌群）：双肘撑地，身体呈一条直线，从30秒开始逐步延长。

坐姿矿泉水瓶推举（锻炼肩、臂部）：坐于餐桌凳上，双手各持1个装满500毫升水的矿泉水瓶，前臂与地面垂直，上臂平行于地面，保持肘关节约90度，上推至肘关节基本伸直，两手臂平行并垂直于地面即可。每次3组，每组12~15次。

基本原则就三条：每周2~3次抗阻运动，两次间隔24~48小时；控制动作节奏和安全，快起慢放；宁可少做一组，也不要变形硬撑。

湖南体育职业学院副教授
湖南省第三批“湘直工匠”

魏华祝



洗头的 5个坏习惯要改掉

你是不是也有这样的体验：动不动头皮发痒，一天不洗就油得没法见人，洗勤了又担心头发越掉越多……头发会越洗越少吗？先别焦虑，来看看洗头的5个常见误区。

误区一：洗头频率全凭感觉

到底多久洗一次头？答案因人而异。头皮不爱出油、生活环境较清洁的，两三天洗一次完全没问题；头皮出油旺盛的，每天洗也可以，必要时还需就医判断是否需药物调节皮脂分泌。关键是找到适合自己的节奏，过度清洁和疏于清洁都不可取。

误区二：逮着一款洗发水用到底
发现“本命”洗发水就无限回购？小心头皮菌群产生耐受。定期更换其他产品，效果可能更好。

误区三：用指甲“搓”头皮

很多人洗头时用长指甲又抓又抠，像给头皮搓澡。正确做法是：洗发水在手心加水揉出丰富泡沫后再抹到头上，用指腹轻柔打圈按摩，既能洗干净，又不伤毛囊。

误区四：毛巾来回揉搓湿发

头发沾湿后，毛鳞片张开，发丝更加脆弱，毛巾揉搓容易导致打结、断裂。正确的做法是用毛巾按压吸走大部分水分，再自然晾干；或用吹风机顺着发丝方向吹，快干时切换常温风彻底吹干。

误区五：头发没干就躺下睡觉

湿发摩擦力增大，枕上躺卧容易损伤发丝，烫染过的头发尤其脆弱。湿热环境还容易滋生微生物。建议及时吹干，吹风机温度不宜过高。

山东省济宁市微山县民政局 卜庆萍

傍晚锻炼易降血压

对于心血管疾病、高血压患者来说，最好的锻炼时间是傍晚。

早上，患者经过一夜睡眠，血液在血管里变浓稠，造成时段性血黏稠。这时运动容易造成心梗、脑梗。另外，早上人的交感神经活性较高，心率容易加快，血压会升高，若坚持运动会有心律失常甚至猝死的风险。因此，心血管疾病和高血压患者最好把锻炼时间安排在下午或傍晚。

锻炼时，可以采取有氧运动的方式，如走路。走路是最简单易行的降压运动，每天行走时间的总和最好在1小时以上。运动姿势宜昂首挺胸，迈大步，摆动双臂。在呼吸方面，建议边走边做腹式呼吸。高血压患者应选择那些体力负荷不大，动作简单易学全身又能得到活动、动作较缓慢的运动，如太极拳、交谊舞等。

通过锻炼，高血压患者如打完一套太极拳，收缩压可下降10毫米汞柱。多数高血压患者在锻炼后，头晕、心悸等症状会有所减轻。需要提醒的是，傍晚开始锻炼要在睡前两小时停止。

四川省彭州市通济中心医院
主任医师 胡佑志

三组动作，让面部线条重回紧致

热天里，凉面、豆腐、奶昔等软质食物占据餐桌，咀嚼机会大幅减少，面部肌肉在不知不觉陷入松弛与僵硬。秋天到了，气温渐凉，新陈代谢进入平稳期，这恰恰是通过科学训练重塑面部线条的黄金窗口，利用得当，可让面部轮廓更紧致、表情更从容。

入秋后，人体代谢节奏放缓，肌肉修复能力相对增强，此时进行针对性训练，效果更易巩固。若早晨醒来常感下巴酸痛、舌侧有牙印或脸颊内侧出现齿痕，说明面部肌肉仍处于僵硬状态，此时先放松，再强化，

秋季训练方能事半功倍。

气泡运动是有效的热身方式：用气流将右脸颊鼓起，保持4秒；同法鼓满左脸颊4秒；再将气流集中于上唇下方及下唇与下巴之间，各保持4秒。每日重复2~3组，能显著缓解咬肌僵硬。

上提练习则重在重塑嘴角记忆：做出“e”口型，收紧颧骨周围肌肉，嘴角向耳侧提起，保持4秒；转换为“o”口型，嘴唇前推并轻微外翻，保持4秒；回到“e”姿势再保持4秒后放松。每天5次，相当于为肌肉编写“上扬的记忆”。

眨眼练习能联动提升脸颊：缓慢闭上右眼（耗时4秒），同时将嘴角移向右侧，保持4秒后还原；左侧重复相同动作。

日常还可将训练融入生活：每餐增加一口有嚼劲的食物，进食时保持嘴角微微上扬，能在咀嚼的同时自然锻炼提肌。秋燥时节注意多补水，保持肌肉弹性。用每一口咀嚼对抗地心引力，用每一次训练定格从容表情——每天坚持5分钟，两周后镜子中的你会看到更紧致、更明亮的自己。

杨婧