

# 配备运动手表 会让运动更科学吗?

“闷头练?埋头游?跑了个寂寞?运动多看数据,才算练得明明白白。”时下,多品牌商家都推出了时尚又功能齐全的运动手表,并宣称,拥有一只运动手表,配合运动APP使用,会让你更热爱运动!运动手表真的可以帮助人们提高锻炼效果吗?那有了运动手表后,如何科学运动?又有哪些注意事项?

## 运动量怎么计算?

拥有了运动手表,还需要每天每周坚持一定的运动量,才能达到健身效果。

《健康中国行动》倡议,吃动平衡,让摄入的多余能量通过运动的方式消耗,达到身体各机能的平衡。一次完整的运动包括准备活动、正式运动、整理活动。鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动(如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳等),或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动(如跑步、快速爬山、登楼梯、网球单打等)。此外,日常生活中要尽量多动,达到每天6000~10000步的身体活动量。

## 根据心率,控制运动量

现在运动手表大多可以监测心率。运动心率,即人体在运动时保持的心率状态。不管是有氧运动,还是无氧运动,拥有合适的心率才能达到较佳的运动效果。开始运动前,最好为心脏健康做个“运动设计”。在进行设计前,先要进行全面分析,确定适合自己的健身模式。对于一般人来说,运动的最佳时间为下午三点至晚九点,长短控制在半小时到1小时。锻炼强度可以根据下面的方法来计算:

最佳运动心率控制区域  
计算法:(适合一般人)

$(220 - \text{现在年龄}) \times 0.8 =$   
最大运动心率

$(220 - \text{现在年龄}) \times 0.6 =$   
最小运动心率

最佳运动心律控制区域  
计算法:(适合有心脏问题的人)

晨脉  $\times 1.8 =$  心率控制上限  
晨脉  $\times 1.4 =$  心率控制下限

如果在有氧运动的时候控制好心率,不仅可以保护和增强自己的心脏功能,还能最大限度地燃烧脂肪,达到很好的塑身和减脂效果。

值得注意的是,上述内容只是一般规律,在实施中一定要根据具体情况灵活运用,不同时期的健康状态、

环境、季节、心情等对选择运动量会产生一定的影响,这时运动强度和运动时间均要相应降低,心率指标亦相应降低,以保证安全。

## 想要瘦身,该怎样运动?

想要通过运动瘦身,首先要了解自身的基础代谢率。影响人体基础代谢率的因素有很多,包括但不限于性别、年龄、体重、身高等。一般来说女性每天的基础代谢量大约是1200卡路里,男性大约是1600卡路里。需要减肥的朋友,在了解自己的基础代谢量后,需要让自己的消耗量尽量大于摄入量,一般建议至少多300~500大卡。即在保证了健康合理的饮食状况下,选择适合自己的运动,如快走、慢跑、游泳等有氧运动;如果需要增加肌肉含量,也可适当进行无氧的力量训练。

## 戴上运动手表, 激励自己少坐多动

运动手表如果利用得当,可以激励你少坐、多动、常锻炼,每天保持好习惯。比如可以利用工作间隙多走动,多乘坐公共交通而不是自行驾车,可以去较远的



厕所,这样都可以避免久坐不动。

## 运动手表+APP, 一种新的运动选择

如今一些运动手表配合自身研发的APP一起推出,进入APP有很多运动课程可供选择学习。这种新型的在家运动相对于传统的健身房具有一定的优势。1.不受时间的限制,可以随时随地,想练就练。2.很多健身APP都可以实时记录运动时长、步数、距离等数据。对于运动量化的过程,一方面可以得到满足感,另一方面也可以对身体运动状况有一个大致了解。3.健身APP已不再是简单的健身指导功能,其中的社交功能也非常亮眼。用户可以在APP上与全国各地的健身人士交流健身体得、分享健身效果,成为时下一种新型社交方式。另外,通过分享也可以让其他人帮助监督,利于长期坚持下去。

火箭军特色医学中心骨科  
主治医师 张楠  
通讯员 莫鹏

# 挑战“漫画腰” 当心伤腰

最近,“漫画腰”挑战活动在微博、朋友圈风靡,不少娱乐圈女星晒图,网友也是纷纷模仿。参与者需要模仿漫画中的动作,将腿放在椅子上,上半身趴在地上,这一动作对腰部的考验极高,需要向后折叠近90度。有专家则指出,该动作会引起腰椎拉伤,甚至有增加腰椎退变的风险。

这个动作其实是种“腰椎过伸”姿势,虽然属于静态,不像突然受到外界暴力那么容易引起椎间关节滑脱。但这类慢速拉伸的腰椎过伸姿势,却更容易引起肌肉的持续拉拽而引起拉伤,从长远看也会增加腰椎退变的风险。所以,这个动作最好不要做。

有网友表示,这就是瑜伽的一种伸展姿势。那是不是瑜伽动作都很危险?其实,门诊上一些因为瑜伽不当而来看骨科的人都有个共同特征——往往是感觉动作过度后的半年才出现刺痛发麻的症状。这有可能和肌肉韧带拉伤后难以维持功能,从而应力过大引起骨与关节的退变。因此,在做瑜伽动作时还是要有专业人士的指导,且出现身体不适要尽早就医。

上海中医药大学中医骨伤科  
博士 孙悦礼



# 乳腺增生、月经不调 也许跟紧身衣有关

近日,网络平台上刮起了一股“BM女孩风”,这些女孩专门穿着短小紧身上衣,露出小蛮腰,以显示婀娜多姿的身材。长沙市第三医院妇产科主任易旺军表示,经常穿着过于紧身的衣物,会对女性身体健康造成不利的影响。

易旺军介绍,衣领过紧易造成流向大脑颈动脉中的血流量减少,引起头疼、头晕和视力模糊,增加患上眼部疾病的可能;过紧的文胸会影响血液循环,使呼吸不畅,引起后背和肩膀疼痛,导致乳房发育不良;过紧的上衣和裤子会对下腹部施加压力,会导致胃酸反流到食道中,导致烧心,久而久之还会引起炎症和溃疡;紧身裤可以压迫大腿外侧的神经,导致大腿刺痛、麻木和灼痛的几率大大增加;过紧的内裤特别是用合成纤维制成的内裤,会让身体与外界之间无法进行空气流通,引发霉菌滋生和其他皮肤瘙痒症状,还可能使细菌侵入人体内部,引发阴道炎、膀胱炎等。

“还有一部分女性不仅喜欢穿紧身衣裤,还喜欢露出小蛮腰和肚脐,这从中医的角度来说是非常不可取的。”易旺军介绍,肚脐即神阙穴,稍微受凉就会出现四肢厥冷,轻者出现腹痛腹泻,重者风寒入脾肾,气机失调;寒气逼入体内引起宫寒,会导致月经不调、痛经,严重时还会影晌到子宫的结构和功能。

健康的身体是美好身材的基础。易旺军建议女性朋友穿适合自己尺码的衣服,以棉质、丝绸、麻料等材质的透气衣裤为主,勤洗勤换,保持清洁卫生。同时,女性朋友宜多进行健美运动,安排合理的饮食,这样才会拥有健康美丽的身材。

通讯员 吴樱 张亚斐

