



家用健身器材，你用对了吗？④

“小户型首选、智能化互动、尽燃卡路里、静音耐用”……网购平台上，商家对于家用划船机的宣传铺天盖地，也确有不少爱好健身的人士买来家用。那么，如何正确选择划船机的型号，在使用过程中要注意些什么呢？

划船机



划船机大致分为机械液压型、磁阻型、风阻型、水阻型四种。普通家庭推荐使用水阻划船机。下面我们就以水阻划船机为例，谈一谈选购时需要注意的地方：

1.可根据各人喜好及预算挑选框架材质。金属的框架稳定性更高、不易变形；木质划船机更具质感，更能产生在“划船竞技”的感觉。

2.划船机在使用的时候，轴承需要反复地高速旋转，需要承受大量摩擦。选购时一定要选择金属轴承，避免选塑料轴承的。

3.划船机的轨道分为“单轨”“双轨”两种。双轨更稳定，但是占据空间大；单轨比较轻便，但是稳定性不足，更适合身材小、体重轻的人群使用。

4.三片式桨叶比两片式能产生更多的阻力，使用时更平滑、发力更均匀。不锈钢桨叶在耐用性、强度上更占据优势。

5.密封性较差的水箱，很有可能出现漏水的情况，因此，最好选择正规商家的品牌产品。

使用划船机时，上下肢都需要用力，同时要求全程收紧核心，可让全身近80%的肌肉参与运动，高效燃烧卡路里，调动的肌肉量显然大于跑步机、椭圆仪、动感单车等常见家用健身器材。同时对于日常容易劳损的肩颈部后方、背部肌肉也有很好的锻炼作用，可以有效改善因长期伏案、使用电脑手机引起的圆肩驼背、颈部前引等情况。

同时，划船机对膝关节的损害是很小的。首先，使用时采取坐姿，膝关节只需要抵抗器械产生的阻力，不需要承受体重及落地冲击产生的负荷，同时上肢还分担了一部分阻力。其次，在体力不支时，可以随时降低强度或是暂停运动。再次，划船机稳定性强，使用时不会出现摔伤，被重物砸伤等情况。所以说，划船机是一种高效而安全的健身器材。

但是任何运动，都需要遵循一定的方法才能正确掌握，那么如何使用划船机呢？

首先，使用时，股四头肌、腓绳肌等腿部肌肉以及臀大肌等臀部肌肉发力，用力蹬

踏板，使身体后移。

然后，手臂、肩背肌肉发力，向后做划船动作，将手把拉到肘弓位置。

最后，屈髋屈膝，手臂前伸，身体前移，尽量保持背部挺直，核心肌肉收紧，恢复到初始状态。

划船机水箱侧面标有水位线，以模仿赛艇时船桨真实的切水量，平时锻炼应根据自己的力量水平确定水量多少，不宜加过多水。另外，在不同的心率下进行运动，所产生的效果也不尽相同，建议佩戴运动手表，监测自己的心率，根据自己的实际需要来调整运动强度。如果是减脂，在维持燃脂心率区间前提下，运动30分钟以上才能达到燃烧脂肪的目的。燃脂心率为最大心率的60%~70%，而最大心率的估算值为220-年龄（次/分）。

最后，需要提醒大家的是，锻炼不是一件能立竿见影的事情，需要长期的坚持才能达到并维持最佳的效果。

长沙市中心医院运动医疗、关节、骨病科副主任医师 金一
通讯员 朱文青

积极运动：

锻炼大脑机能 延缓记忆减退

纽约大学神经科学中心神经科学和心理学系教授温蒂·铃木博士在TED的公开课上，讲述了她关于运动与大脑关系的研究。温蒂博士指出运动可以对大脑产生即时和长期的保护功效，对情绪和专注力产生积极作用，并保护大脑免遭抑郁、老年痴呆或是失智症等不同神经性疾病的侵袭。

大脑是人体最复杂的器官，大脑前额皮层对做决定、专注力、注意力及性格等至关重要，颞叶深处的海马体形成和保护对事实、事件的长期记忆。温蒂博士经过试验得出，运动可以转化对大脑有益的东

西。运动之后，人的情绪会变得非常好，精力也更好，明显增强记忆力和专注力。

温蒂博士在写材料时亲身体会到了运动之后思维的敏捷性。作为一个长期伏案的脑力工作者，运动对于大脑的灵活性、敏捷性的作用同样在笔者身上重现。有时在写一篇文章时，会发现脑海一片空白，无从下手，有时会因无法找到合适的词语而苦恼。这时放下手中的工作，活动一下身体，走出门口爬两趟楼梯，做几个深蹲，立刻提升神经递质水平，身心顿感舒畅，灵感自然而然。

事实上，大脑和肌肉一

样，运动越多，大脑的海马体和前额皮层就越强壮，可增加海马体中的全新脑细胞数量，提升长期记忆力。随着年龄增长，认知能力逐渐下降，此时宜增加运动量，创造更强壮有力的海马体和前额皮层，能预防和有效降低阿尔茨海默病的几率。

我们无需高强度的运动，只要每周三到四次，每次30分钟的有氧运动即可，比如在小区周边小路、公园多走几圈，多爬楼梯、少乘电梯等，都是各个年龄段人群理想的运动方式。

王海军

年轻人中风行的『刷酸』，究竟是个啥？

近几年来，“刷酸”已成为年轻人中风行的一种治疗痤疮、去除痘印、提亮肤色的方法。网上关于刷酸的讨论也是非常火热，有些人担心刷酸会使皮肤变薄，变敏感肌甚至烂脸，而有些人则十分满意刷酸后的皮肤改变，甚至晒出自己肤色变白，痘痘、痘印消退后的美照。“刷酸”究竟是个啥？会不会使皮肤变薄或对皮肤造成损伤？今天就来为大家科普一下。

什么是“刷酸”？

“刷酸”其实就是用果酸或水杨酸进行化学焕肤，而“刷酸”只是临床上通用的一个简称。果酸是从水果中提取出来的α-羟基酸（柑橘类中的柠檬酸，苹果中的苹果酸，葡萄酒中的酒石酸以及甘蔗中提炼的甘醇酸等）。相对分子量小，皮肤渗透性好。水杨酸β-羟基酸存在于自然界中的柳树皮、白珠树叶及甜桦中，是一种脂溶性弱酸，利用超分子化学技术，使得非水溶性的水杨酸分子形成水溶性超分子水杨酸聚集体，然后作用于皮肤。

刷酸到底能起什么作用？

1.刷酸可促进皮肤的新陈代谢，让皮肤焕发青春活力。因此可用于皮肤老化的治疗和常规保养。

2.刷酸能促进最外层老化的角质层脱落，溶解堆积在毛囊口的角质及角质栓，因此适合痘痘、黑头、粉刺的治疗以及改善皮肤油腻状态。

3.刷酸有一定的美白作用，可用于黄褐斑、日晒斑、痘印、色素沉着的治疗。

4.刷酸能促进胶原蛋白和透明质酸的合成，可改善细纹，均匀肤质，收缩毛孔。

刷酸是如何进行的？

医院所用果酸一般由低到高有四个浓度：20%、35%、50%、70%，面部问题通常从低浓度开始，间隔3周治疗一次，4~6次一疗程。水杨酸为30%浓度，约2~3周治疗一次，5~6次一疗程。整个治疗过程约30分钟左右。但是以上治疗必须由专业人员操作。大家在市面上购买的果酸通常小于10%的浓度，水杨酸为2%的浓度，副作用小，相对比较安全，所以可自行使用作为日常保养护理，也可用于控油和痤疮维持治疗。

刷酸有哪些注意事项？

首先，刷酸前皮肤不能有较多破损。其次，如果治疗部位正值皮肤过敏阶段，也不宜刷酸。另外，近一月有皮肤暴晒经历的可暂缓治疗。刷酸后皮肤可有轻微的泛红、刺痛，一般在冷敷后即能很快消退。少数人红斑反应可持续1~2天，或出现结痂，但这些都是正常反应，无需过于担心。建议术后一周每日使用医用冷敷贴促进修复，禁用磨砂去角质系列洗面奶。若术后出现结痂，勿用手抠，待痂皮自然脱落，还要特别注意保湿护理及防晒。也可结合其它医美项目联合治疗，如“果酸+强脉冲光”联合治疗痤疮或黄褐斑，对于个别患者可能优于单个项目治疗。

综上所述，刷酸其实是一种解决面部问题性价比比较高的治疗方法，因为价格往往低于其他医美项目，且治疗过程安全无痛苦，特别对于发病率高的学生一族，治疗痘痘、痘印可作为首选。

湘潭市第一人民医院皮肤科
主任、副主任医师 边鲜丽
通讯员 段斌