



家用健身器材，  
你用对了吗？⑥

## 哑铃

现在，许多家庭都喜欢把哑铃作为日常健身器械。哑铃，作为健身锻炼和专业训练中极为常见和重要的训练工具，其训练手段丰富、动作控制要求较高，因此，选择适合的哑铃以及正确使用哑铃进行锻炼就非常重要了。

首先，在选择哑铃时最主要的挑选原则是健身者的锻炼需求，为了更好地帮助大家挑选到最适合自己的哑铃，下方有几条建议供参考：

1. 电镀哑铃较好进行卫生清理，包胶、浸塑哑铃容易沾灰染尘。
2. 无论选择哪款哑铃，都建议另购防震垫或简易哑铃架，防止对地面造成损坏。
3. 选择可自由搭配重量的哑铃，建议消费者在选购时一定要关注哑铃两端锁扣的质量和稳定性。
4. 从手感上来说，浸塑和包胶哑铃更优，担心起茧子的消费者可考虑另购专业手套。
5. 任何材质的哑铃都建议放在干燥通风处，因为受湿度和温度长期影响，哑铃会出现开裂变形、重量变化等不良情况。锻炼结束后应及时洗手，定期用酒精擦拭消毒。

### 如何利用哑铃达到运动效果？

哑铃作为自由力量训练的重要器材，使用非常广泛，通过哑铃给目标肌群增加一定阻力，可以有效锻炼绝大部分肌肉。在网络和媒体极速发展的今天，人们往往会走到营销误区，过高地把期望置身于新购买的哑铃上，认为购买了哑铃后就可以快速达到自己的锻炼目标，这是不对的。运动训练中，运动负荷是决定训练效果最重要的因素，而运动负荷包括强度和量，哑铃重量是强度，建议在选择哑铃重量的时候，不要挑选只能举一两次的大重量，也不要选择可以重复二三十次的重量，一个一次可以重复 10~

15 次的重量比较合适。一般来说，不用根据不同工作性质或年龄选择哑铃，仅考虑自身肌肉初始力量即可，一般女士建议 1~3 千克，男士建议 5~10 千克。

### 哑铃有哪些经典动作？

哑铃的锻炼手段众多，但总体原则不变，即在哑铃锻炼过程中，确保身体重心和非运动关节的稳定，以及感受到目标肌肉匀速控制哑铃进行动作。

哑铃深蹲是非常经典且锻炼效果广泛的动作之一，动作预备姿势：1. 双手捧住哑铃在胸前，双脚距离与髋关节同宽；2. 膝盖和脚尖在同一个方向上。动作过程：1. 收紧臀部和腹部肌肉，髋关节向后移动，身体下蹲，臀部有向下坐的感觉；2. 保持身体的稳定，当大腿和地面平行时，保持动作 1~2 秒；3. 腿部发力使身体向上抬起，还原。注意事项：整个动作过程，不要出现拱背塌腰的现象，挺胸抬头，核心收紧。训练者的注意力主要集中在目标肌群的刺激感觉上，各关节和肌肉协调完成动作。

### 锻炼频率多少合适？

《ACSM 运动测试与运动处方



指南》中，建议初学者锻炼 3 次/周，1 小时/次，而根据锻炼目的不同，锻炼的次数和组数也不同，如减脂训练建议 15~20 次/组，2~3 组，组间歇 10~30 秒等。

哑铃重量的增加可以参考运动训练学中的“双二原则”，即当你能够连续密集地做 2 组前一阶段制定的次数且可以每组多做 2 个的时候，就可以加重了。而下一阶段需要增加重量的幅度：上身可以考虑增加 5% 的重量、下身可以考虑增加 10% 的重量。

值得一提的是，哑铃锻炼后出现两种不适感也是正常的，第一种是锻炼后即刻出现的乳酸大量堆积造成肌肉酸痛，在一两个小时内会逐渐消除；第二种是延迟性肌肉酸痛（DOMS），即锻炼 24 小时左右开始逐渐出现肌肉酸痛感，牵拉时更明显，但在 2~3 天会逐渐消除。

最后，充分了解自身身体机能和运动能力是基础，在锻炼中要以动作规范和肌肉感受为导向，切忌盲目和心急，坚持和循序渐进更重要，建议在初学时多咨询专业教练和有一定经验积累的健身达人。

湖南省体育科学研究所  
体育专业硕士 杜康劲

## 后疫情时代 如何科学护肤？

时下，随着疫情防控进入常态化，人们的生活方式也发生了显著变化，戴口罩、勤洗手等习惯带来了新的肌肤困扰和护肤需求。那么，到底如何做到科学护肤呢？

长期戴口罩，面部皮肤处在潮湿、闷热的环境中，皮肤温度会上升 1℃~2℃，微生物繁殖也会加速，因此面部炎症水平会升高，脂溢性皮炎、痤疮、玫瑰痤疮、敏感性皮肤等问题会更为加重。

痘痘加重了怎么办？戴口罩出现的痘痘，可能是普通痘痘（即痤疮），也可能是玫瑰痤疮（俗称酒糟鼻），具体还需要在专业皮肤科医生指导下进行鉴别。二者在日常护理方面相似，都需要减少摄入油腻、辛辣刺激和高碳水化合物食物，注重防晒，平时也可以选用水杨酸、果酸、壬二酸、维 A 醇等成分的护肤品来维持。如果痘痘始终反反复复，还是需要在门诊就诊，由皮肤科医生进行规范治疗。

后疫情时代如何进行日常护肤呢？建议大家在日常生活中一次性口罩不要反复使用，长时间佩戴口罩要记得更换口罩。同时，日常护肤过程中要减少面膜使用频率，加强修复类保湿乳/霜的使用。

夏天很多人戴口罩后会忽略防晒工作，事实上这是不可取的。因为一次性口罩对紫外线的隔离效果并不强，不能阻隔紫外线对皮肤的损害。如果长期不防晒，不仅会晒黑，上下半脸的颜色差异明显，还会加重光老化，对于有痤疮、玫瑰痤疮、雀斑、黄褐斑、敏感性皮肤的人群也会诱发或加重病情。因此，即便戴了口罩，也应该严格防晒。

后疫情时代很多人会反复洗手或常用消毒棉片或免洗消毒液等。反复洗手，尤其是用酒精反复洗手，会明显洗脱皮肤屏障的油脂，让皮肤变得干燥、易脱屑，甚至诱发顽固的手部湿疹。建议大家不必过度清洁双手，宜养成洗手后涂抹护手霜的习惯。如果出现瘙痒、脱屑等症状，说明手部皮肤已经受到刺激，建议立即减少洗手频率，更换较为温和的洗手液，同时加用保湿效果强的护手霜。

中南大学湘雅二医院皮肤性病科  
副主任医师 邱湘宁  
通讯员 范伟娟

## 体检查出轻微血脂升高，如何开始运动？

家住长沙市的李阿姨，今年 62 岁，体检发现甘油三酯 2.5 毫摩尔/升，还合并高血压病，她通过坚持每天晚饭后散步，改善生活方式，改变平日炒菜习惯，少油少盐，半年左右血脂恢复正常。李阿姨为健康做出的改变值得我们点赞和学习。不论是否药物治疗，适当的运动及饮食控制都是调脂治疗的前提和基础。

如果只是甘油三酯、胆固醇轻度升高，可以先通过坚持适当的运动，配合合理的饮食调理。血脂异常，尤其是 LDL-C（低密度脂蛋白）升高是导致动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）事件发生、发展的高危因素。

健康的生活方式可以降低所有

年龄段人群的 ASCVD 风险，延缓年轻人危险因素发展的进程。健康的生活方式包括规律锻炼、控制体重、戒烟、抗动脉粥样硬化饮食等。

各年龄段人群都应天天运动、维持健康体重（BMI：20.0~23.9 千克/米<sup>2</sup>）。控制总能量摄入，保持能量平衡。坚持日常身体活动，坚持规律的中等强度代谢运动，中等强度的运动是指在运动过程中仍然能与旁人交流，说话成句。建议每周 5~7 天、每次 30 分钟（ASCVD 患者应先进行运动负荷试验，充分评估安全性）。主动运动最好每天步行 6000 步。减少久坐时间，每小时起来动一动。相较年轻人而言，在大于 75 岁的老年人群中，减重、运动

对调脂治疗的效果非常有限，专家共识推荐：≥75 岁老年患者应在保证热量摄入的基础上，以摄入不饱和脂肪酸为主，不推荐积极的运动减重作为常规治疗。

做到以下 3 点，可以帮助更好地坚持运动。

1. 制定一套适合自己的循序渐进的运动计划。
2. 与有同样问题的朋友一起锻炼，相互鼓励与坚持。
3. 若没有运动的场地，适当的家务劳动，如扫地拖地、整理庭院，也可以当作运动。

长沙市中医医院心血管内科  
副主任医师 刘乐  
通讯员 栗青梅