



家用健身器材，
你用对了吗？⑨

椭圆机

阻力系数高、减震优越、静音磁控、沉浸式体验……如今，市面上运动品牌商家对于椭圆机的宣传可谓铺天盖地。那么，如何挑选合适的椭圆机？如何科学利用椭圆机达到健身目的呢？

如何挑选合适的椭圆机？

看飞轮位置 椭圆机的飞轮分前置和后置，前置飞轮练起来稳定感和发力的平顺感较好，后置飞轮练起来体验感欠佳。

看飞轮重量 小飞轮椭圆机的运动体验不佳，飞轮过大容易导致运动损伤，家用椭圆机的飞轮重量一般在 6~10 千克之间为宜。

看步距和步宽 步距即前脚脚尖和后脚脚尖的最远距离，椭圆机的步距一般在 30~52 厘米之间。步宽是左右脚横向间距，则是越小越好。

看承重范围及净重大小 使用者体重不能超出椭圆机的承重范围，不然就会出现异响，损坏机器；椭圆机的净重尽量大，底盘稳，不容易晃动。

看阻力调节方式 电磁控优于手动磁控，档位越多越好。

椭圆机有哪些优势？

椭圆机利用人体跑步时脚踝的运动轨迹近似于椭圆形的原理，通过一空间机构，让踏板的椭圆形运动引导使用者的脚步运动，使之与人的自然跑步相吻合，在运动的时候双脚不用完全离开踏板，有很好的缓冲和减震功能，可以起到保护膝盖的作用。椭圆机相比跑步机、动感单车具有如下优点：

1.使用椭圆机对膝盖的伤害小，对膝盖原本就有损伤或是隐性慢性损伤的人来说比跑步更适合。

2.椭圆机运动阻力可调，身体姿态舒展，运动损伤的可能性小。

3.使用椭圆机运动上下肢协调运动，能预防并缓解颈椎病、肩周炎及上背部的疼痛。

4.椭圆机能增强腰部肌肉的耐力和力量，对臀部、大腿、侧腰及小腿部的刺激，达到塑型的效果。

5.椭圆机基本无噪音，对于常在家使用的健身器材来说，静音是非常重要的，不影响他人。

使用椭圆机运动的过程中主要依靠大腿、小腿、臀、腰、腹、肩、臂等部位发力，全身协调运动，能够达到提臀、瘦大腿、瘦手臂的效果，还能够进行全身减脂塑形。

如何调节椭圆机的阻力？

椭圆机的阻力可以根据锻炼目的自行调节，如果以减脂为主则使用小阻力+长时间+低速度：尽量把阻力调低一些（1~3 档之间），采用低速度进行训练，时间控制得长一些（20~40 分钟），这种方式有氧运

动大于无氧运动，适合减脂；如果以增肌为主则使用大阻力+短时间+高速度：尽量把阻力调高一些（3 挡以上），这种方式无氧运动大于有氧运动，主要达到提高肌肉力量、增加肌肉围度的目的。调节阻力时还要量力而行，不可盲目增加阻力，如果发力姿势不对（抬起脚后跟，膝部发力），长时间大阻力运动也会对膝关节造成损害。

椭圆机运动量如何计算？

运动量需根据年龄、身体状况及运动习惯而异。一般来说，较适合的运动量是每次运动 30 分钟以上、心率保持在 130 次/分钟左右，每周锻炼 4~5 次就能达到不错的减脂、健身效果。运动时间太短、次数太少消耗脂肪太少，减肥效果差，运动时间过长、次数过大不利于肌肉损伤修复，容易造成运动损伤。

怎样防止运动损伤？

要想防止运动损伤就需要掌握科学的运动方法，使用椭圆机运动时需要做到以下几点：

1.运动前需要保持良好的运动状态，若精神状况不佳则不适合运动，运动前需要充分热身。

2.训练前，要先根据自己的身高调节合适的扶手高度，调节阻力需由小到大，不能一开始就使用大阻力。

3.由于使用椭圆机时需要手脚并用，很多人练着练着就会不知不觉地耸肩、含背。这样很容易令背部受压而损伤，所以必须保持上身挺直。

4.运动时上身挺直，核心收紧，脚尖朝前，可以稍微外展，但要在 10 度以内，双脚跟尽量不要抬起，保持脚的稳定性。

5.膝关节不要摆动，尤其是不要内扣，这是很常见的错误姿势，会影响下肢的力线，增加膝关节和踝关节的压力。

6.运动需要循序渐进，运动后进行拉伸运动，不仅利于肌肉形体塑造，还可以有效预防肌肉拉伤。

长沙市中医医院骨科一病区
关节/创伤外科主任医师 魏利成
通讯员 栗青梅

B 站发布新 360 行职业指南，头皮护理师上线 头皮，也需要被呵护吗？

前不久，B 站发布新 360 行职业指南，其中，在形象服务类别下，出现了一个新职业——头皮护理师。如今，不少大城市的美发机构都相继推出了“头皮护理套餐”，头皮护理也被越来越多的人尝鲜和关注。今天笔者就和大家聊一聊头皮护理的事。

头皮问题是否会导致脱发？

如果把毛囊比作种子，那么头皮就是土壤，所以头皮健康的重要性不言而喻，事实上很多人脱发、断发、头发生长缓慢，主要原因就出在头皮上。因此，如果出现了以下几方面头皮问题，应该及时到正规医院进行专业治疗。

头皮干燥 干燥型的头皮有一个典型的特征——就是痒。由于头皮缺乏滋润，能感觉到头皮时时刻刻传递着“痒”的信号，且往往还伴随着角质增生和脱发。

溢脂性 简单来说就是头油旺盛，毛孔几乎被油脂填满了，单纯的油脂分泌旺盛也不会对

头发健康有什么危害，但是油脂多的同时往往伴随着真菌滋生，这才是破坏头皮环境的罪魁祸首。

过敏性皮炎 有些人能明显看到头皮发红，一块一块的，这类头皮问题我们一般称之为皮炎。如果你长期不洗头、油脂分泌太旺盛，可能导致一些细菌滋生，或者频繁染烫发，头皮对染发剂过敏，最终产生皮炎，破坏毛囊。

头癣 真菌对于头皮的破坏能力是比较强的，如果放任不管，肯定会造成头发生长受到阻碍，导致脱发。

头发变油是头皮的原因吗？

头皮的健康生态环境离不开三大平衡——油脂、菌群和代谢平衡。不管是哪一项因素出现问题，都会导致出现头皮问题。影响头皮健康最常见的原因有：

单纯油性皮肤 有些人天生皮脂腺分泌功能旺盛，皮肤表面有油光，特别是鼻部和前额，这属于个人差异。正常来说，亚洲人和欧美人的皮脂分泌水平差异很大，同一个地区的人也可能存在这种差异，这是天生皮脂腺的特性，没有办法改变。

雄激素影响 雄激素可以使皮脂腺体积增大、分泌增加，肾上腺分泌的脱氢表雄酮（DHEA）也有刺激皮脂腺分泌的作用。一个人在熬夜或者精神压力大的时候容易出油增加，

根本原因就是这种状态下激素分泌增加，然后激素会影响皮脂腺的皮脂分泌。

饮食影响 高热量的食物可以加快皮脂分泌率，同时会提升体内雄激素水平，这些结果会导致皮脂大量分泌。一般认为蔬菜、粗粮、水果属于低热量食物，而油炸食品、甜食、烧烤、零食等等属于高热量食物，如果想降低皮脂分泌率，口味清淡的人更容易控制，因为饮食油腻的人出油会变得越来越。

皮肤疾病 痤疮和脂溢性皮炎都会加重皮脂分泌。痤疮的主要问题是细胞角化的异常，痤疮越严重的患者分泌油脂越多。脂溢性皮炎中可能有部分嗜脂细菌，在繁殖过程中刺激皮脂腺分泌更多油脂。

日常生活，学会呵护头皮健康

在日常生活中，要注意以下方面来呵护头皮健康：

选择温和低刺激的洗发水 传统洗发水大多数采用的是 SLS 或者是 SLES 表面活性剂，这类活性剂清洁力强但也伴随着刺激性，对头皮不够友好，时间久了容易造成清洁过度，导致头皮的皮肤屏障受损。

市面上比较温和的洗护用品，其表面活性剂主要采用的是氨基酸类和烷基葡萄糖苷类等。有条件的情况下，推荐大家选择医院制剂产品，比如一些医院特别研制的中药洗发水，性质较温和，由多种中药经科学配方组成，主要用于各种脱发症、头皮癣和头痒、头屑、头油增多等。

注意洗头的频率 可以根据

自己的发质来调整。对于头皮比较容易出油的人，建议每天洗头。因为油脂积累过多，不仅容易附着各种灰尘污垢堵塞毛孔，还会导致有害微生物增加，从而引发脱发。头皮干的人可以 3~4 天洗一次。

护理头皮时要注意以下细节：

1.和洁面类似，洗头的过程尽量不要用过热的水。

2.先用手将洗发水揉搓起泡再抹在头上，不要用指甲抓，要用指腹轻柔按摩，泡沫要冲洗干净。

3.一定要吹干头发后再梳头发，吹头发的时候尽量不要高温直吹等。

湖南省中医药研究院附属医院

脱发门诊 刘海燕

通讯员 王艳姿 唐华星