



家用健身器材，
你用对了吗？⑮

握力器

后疫情时代，更多的人会把家里当作健身的场所，由于家庭环境场地有限等因素，家用健身器材需要集便捷性和实用性于一身，切实提高大众的运动积极性和有效性。今天，我们就来介绍一种常用的家用健身器材——握力器。

什么是握力器？

握力器，又称手力器、指力器。具有体积小、重量轻、携带方便等优点，且产品根据人的手型设计，使用起来更舒适，不受场地限制，随时可锻炼您的手劲，增强血液循环，是锻炼健身的必备小型器械。

握力器该如何选择？

现在市面上握力器的种类大致有以下几种：海绵体手柄握力器（阻力不可调）、橡胶握力器（圆球样）、手柄可调节握力器和电子握力器。橡胶握力器的特点是更侧重于手指的抓握力量训练，对于手指手腕受伤需要复健和老年人可能更适合，而手柄式可调节握力器的特点是除了抓握力量，前臂的力量也有要求，有手柄抓握更为方便，阻力大小根据需要自行调节，一家老小均可使用。一般家庭锻炼使用选择可调节式握力器可能更为适合。除了握力器种类的选择还有就是阻力大小的选择，一般而言，选择适合自己的阻力是关键，阻力太大训练容易造成损伤或者疲劳，而过小的阻力就达不到训练的目的。从专业的角度而言，能连续抓握10次，而感受到一定程度疲劳的阻力即为初学者适宜的阻力。中老年人和受伤康复者可以适当减低阻力值，训练过程中阻力循序渐进地增加。

握力器训练都有哪些作用？

握力器可以锻炼手指的抓握力，手腕和前臂内外侧的一些肌群，长期使用握力器锻炼能够让我们的手臂粗壮，更加有力，不

易疲劳，降低受伤风险。

少年儿童锻炼，可促进骨骼肌肉的生长发育，增强体质，提高注意力、意志力和自信心，有利于心智健康和开发人体潜能；青年人锻炼，可调节神经和内分泌系统的平衡，消除压力，保持青春活力；老年人锻炼，能增强心肺功能，维持肌肉力量，减缓肌肉萎缩。

坚持使用握力器锻炼能帮助我们调整心、肝、脾、肺、肾、肠等的生理功能，效果很显著，还能舒筋通络、促进血液循环，减少关节炎和腱鞘炎的发生几率，尤其对现代都市文明病、办公室综合征、失眠、焦虑、肥胖等均有一定的康复功效。

握力器的运动原理是什么？

在日常生活中，手指要做握、抓、提、拿、拎、抬、拧等很多动作，这些动作的完成都需要握力。握力器的原理，就是通过抗阻来训练我们的手指握力和前臂的力量，进而通过增加心脏的收缩来增强心肺功能。所以对于像篮球、羽毛球、攀岩等需要更强手腕和前臂力量的运动员，握力器的训练能起到很好的作用，比如投篮会更稳定和精准，羽毛球扣球会更有力量等。强壮有力的手指肌肉，也能增强我们手指的灵活性，减少慢性炎症发生。

握力器有哪些使用方法？

握力器有单手、双手、上握、下握等多种形式，每个姿势练习的相应部位也有所不同，单手以单臂练习为主，双手可以练习双臂协调能力。



使用握力器训练时，手臂不要动，双肩收紧，以2~5指抓握合为一点，拇指和虎口为另外一点，两点夹挤用力。握力器握紧后不要立即松开，中间保持5~10秒时间，切记不要快速开合，那样不但起不到锻炼效果，肌肉还会酸痛，连续握10个为一组，一天可以练习5~10组，对于新手练习时可以适当减少次数，逐渐增加难度，这样可避免出现肌肉拉伤的现象。

握力器虽然操作方便，训练有效，但过量运动也会产生损伤，因此，作为锻炼的器械每天可进行适当的训练，切不可过量。

握力器的适用人群

握力器训练没有绝对的不适宜人群。对有强身健体需求、需要加强手指抓握和前臂力量的健康人群、办公室一族、想进行运动锻炼增强心肺功能且场地受限的中老年人都适合用握力器来进行锻炼；对于10岁以下或者80岁以上的人群，在使用握力器的时候一定要有家人的指导和监督；对于有伤病需要康复的人群，在训练前一定要得到医生的允许和指导，以免使用不当造成二次损伤。

中南大学湘雅二医院
康复医学科物理治疗师 杨家纯
副主任物理治疗师 李艳
审核：主任医师 张长杰
通讯员 范伟娟

不开心？去跑步！

运动是预防和治疗抑郁症的有效方式。美国《预防》医学杂志上的一篇文章综述梳理了超过26年的体育活动研究，证实了运动在预防抑郁症发作方面的价值。作者乔治·马门表示，有大量证据表明，任何水平的体力活动，包括低水平体育运动，都可以预防抑郁症的发生。从人口健康角度来说，促进开展体育运动是一种有价值的心理健康促进策略，可以降低患抑郁症的风险。

促进大脑化学物质 运动被认为可以促进大脑化学物质，例如与情绪有关的内啡肽和神经递质。加州大学戴维斯分校2016年的一项研究发现，剧烈运动会增加两种常见神经递质——谷氨酸和γ-氨基丁酸的水平，这两种神经递质通常在重度抑郁症中耗尽，而运动则可以为大脑制造更多的神经递质。

增强脑细胞、建立自信 《精神病学-神经科学杂志》上的一项研究显示，运动还可以模仿抗抑郁药的作用，帮助大脑在与重度抑郁症相关的大脑区域中生长新的神经元。此外，运动还可以帮助抑郁症患者建立自信。麦克·雅普洛在他的《解开抑郁的关键》一书中写道：抑郁的人通常具有“低挫折容忍度”，如果他们付出一些努力后情况没有立即改善，他们往往会轻易放弃，而运动却是一个付出后收获迅速且明显的领域。

除了以上一些方面，美国梅奥诊所的报告还提出，定期运动还有许多心理和情感益处。比如运动可以分散人们对抑郁消极情绪的注意力，运动提供了与其他人会面或社交的机会（社会孤立是抑郁症的危险因素），运动会减少可能加重抑郁症的免疫系统化学物质，运动可以提高体温，有助于平静心灵等。

哪种运动效果最好？美国精神疾病联盟医学主任、哈佛大学医学院临床助理教授肯·杜克沃博士说，能提高心脏和呼吸频率的有氧运动是最好的。这类运动可以触发促进情绪的内啡肽释放。如果经常做有氧运动，可以缓解轻度到中度的抑郁症。研究人员表示，每周可以进行3~5次运动，每次45~60分钟；如果没有很多时间，低于建议的运动量对于抑郁症患者也很可能受益。梅奥诊所提出，除了跑步、自行车、游泳等有氧运动，洗车、做园艺、清洗物品、走楼梯等都是不错的可提升情绪的运动。

石纤 编译自《美国新闻与世界报道》

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段142号新湖南大厦17楼
新闻热线：0731 84326206 订报热线：0731 84326228 广告热线：0731 84326446