



家用健身器材，
你用对了吗？⑯

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。

握力器



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，手指要做捏、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。

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手臂粗壮，更加有力，不

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献综述梳理了超过 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·杜克沃斯博士说，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

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112号新湖南大厦17楼

邮局热线：0731-84386208 订阅热线：0731-84388228 广告热线：0731-84386446



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·健康频道



微信公众号

