

不负春光， 一起来场活力满满的运动！



一年之计在于春，春天是万物复苏的季节，也是人们走出户外，增加身体活动的最佳时机。随着气温逐渐回暖，自然界的生机勃勃也激发了人们参与各种运动活动的热情。春季运动有哪些好处？如何科学运动？让我们一起了解春季运动的有关事项，在活力满满的运动中开启新的旅程。

春季运动的好处

1. 促进身体健康 春季气候温和，是提高免疫力、促进心肺功能的黄金期。定期进行适度运动可以增强心脏功能，提高血液循环效率；同时，促进呼吸系统健康，有效预防春季常见疾病。

2. 增强身体活力 运动可以促进血液循环，加快新陈代谢，提高身体能量水平，使人感觉更加精力充沛。春季参与户外运动还可以享受到更多的日照，有助于维生素D的合成，增强骨骼健康。

3. 改善心理健康 春天户外的绿色环境，有助于缓解冬季累积的压力和焦虑，改善心情。定期参加运动还可以提高睡眠质量，减少抑郁症状，增强整体幸福感。

适宜的春季运动项目

1. 徒步和远足 春季是欣赏自然美景的绝佳时期，徒步或远足不仅可以锻炼身体，还能让人心情愉悦，亲近自然。当然，运动也需量力而行，对于年老体弱者、膝关节骨关节炎等骨病患者，不宜过量运动。

2. 骑行 骑自行车是一种低

冲击、高效的有氧运动，适合春季的温暖天气。骑行不仅可以提高心肺功能，还能锻炼下肢肌肉，提高身体协调性。

3. 瑜伽和太极 这类放松身心的活动特别适合春季，有助于提高身体柔韧性，减轻压力，同时增强内在的平和感。

运动时间与运动量

1. 最佳运动时间 春季最佳的运动时间为上午和下午晚些时候，这时候气温适宜，空气新鲜。避免早晨露水较重和黄昏后视线不佳的时段。

2. 运动量 因人而异，量力而行，逐渐增加运动量，比如每次运动时间可以从30分钟开始，逐渐增加至1小时，每周运动3至5次为宜。

运动注意事项

1. 适当装备 春季天气变化无常，参加户外运动应根据天气变化适当着装，避免着凉。运动鞋和服装应舒适合身，以免影响运动表现和安全。

2. 热身与拉伸 每次运动前后都应进行充分的热身和拉伸，以预防运动伤害。

3. 注意补充水分 运动前后注意补充足够的水分，以避免

脱水。春季运动时，由于气温回升，身体会通过出汗来调节体温，因此补充水分尤为重要。

4. 避免过敏源 春季是花粉过敏的高发期，有过敏史的人在户外运动时应尽量避开花粉较多的地区，必要时佩戴口罩，及时服用抗过敏药物。

5. 适应气候变化 春季气候多变，早晚温差大。应根据天气预报和实时气候变化调整运动计划，避免在突变的恶劣天气中运动，减少因气候原因带来的不适。

6. 监听身体信号 运动过程中，要特别注意身体的反应。如果出现任何不适，如头晕、呼吸困难、过度疲劳等症状，应立即停止运动，必要时寻求医生帮助。

7. 保持个人卫生 春季是细菌和病毒活跃的季节，运动后应及时清洁双手和面部，换下汗湿的衣物，保持个人卫生，避免疾病传播。

春天是一个新的开始，让我们借助运动的力量，焕发生机，迎接更加健康、活力四射的自己。

永州市第一人民医院
骨科 主任医师 张明华
通讯员 郑会琼 郭杰

腹部脂肪多 运动多调整

证据显示，腹部脂肪过多的人更易患上与肥胖相关的疾病，例如2型糖尿病、高血压和冠状动脉疾病。如果男性和女性的腰围分别超过90厘米或80厘米，则患肥胖相关疾病的风险可能更高。腹部脂肪过多，我们在运动上就应该多多调整。

添加更多力量训练 每日跑步或动感单车课程对心脏有益，但仅靠有氧运动对腰部效果不大。要减少腰部脂肪，需要结合有氧运动和力量训练。力量训练可以增加肌肉质量，帮助身体燃烧更多脂肪。建议每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动，每周3次左右的力量训练。

切换锻炼形式 要消除顽固的腹部脂肪，必须加强锻炼。运动专家认为，通过运动减掉腹部脂肪的关键是确保大量出汗，至少要以最大心率的85%进行锻炼。心率越高，释放到血液和细胞中的肾上腺素就越多，肾上腺素的一个积极作用是它可以激活更多的腹部脂肪释放到血液中以用于提供能量。一些高强度间歇训练(HIIT)对改善身体成分影响的研究表明，HIIT显著减少了腹部和内脏的总脂肪量。HIIT可在更短的时间内燃烧更多的卡路里。

锻炼全身肌肉，而不仅仅是腹肌 即使你每天锻炼腹肌，也不能完全让它们变平坦。建议进行使用整个核心肌肉(腹部、背部、骨盆、斜肌)和其他身体部位的功能性锻炼来代替单一的腹部运动。这些锻炼会使用更多的肌肉，因此在进行这些锻炼时卡路里燃烧率更高。平板支撑是不错的功能性锻炼。它可以激活核心肌肉以及手臂、腿部和臀部肌肉。

彭璐

园艺活动 有趣还健身

虽然运动有益身心健康早已被认识，但许多人仍感到难以坚持。证据表明，坚持锻炼并不一定要去健身房，利用闲暇时间就能获得不错的运动效果，比如做做园艺。

园艺是一项生活乐趣，深受各年龄人群喜爱。通常年轻人可在花园进行中度至剧烈体力活动，而老年人则可进行低度至中度体力活动。

《美国人体活动指南》提出，园艺活动是一种肌肉强化运动，是受伤率最低的体育活动之一。园艺可以锻炼全身主要肌肉群，如手臂、腿、肩膀、背部和腹部。同时还可提高活动能力，帮助增强耐力，是与步行或普拉提相当的锻炼方式。

在园中进行挖掘、种植、割草、浇水等活动也会消耗卡路里。美国疾病控制和预防中心的数据显示，一个体重70千克的人通过园艺平均每小时燃烧330卡路里的热量，类似于打高尔夫球或参加舞会燃烧的热量。

就像传统运动一样，做园艺前最好也事先热身，做做伸展运动或者散步。干活时，时常要弯曲膝盖举起重物，新手则要控制好自己的节奏，逐渐增加时间和强度。随着活动时间增加，可以尝试一些更难挑战。比如修剪草坪时，加快修剪速度或改用手推式割草机；装满两个大喷壶，带着它们在院子里四处走动，给植物浇水。

姚晓柏

科学健身

掌握方法和技巧

健身有利身体健康，但也需要掌握方法和技巧。规范的动作和科学的锻炼方法可避免健身伤害，还有利于取得最佳的健身效果。做到以下几点，可取到事半功倍的效果。

动作规范 健身要注意动作规范，能更有效地锻炼目标肌肉，取得更好的健身效果，避免动作不规范对身体造成的伤害，必要时可请教教练指导。

强度适宜 要根据自身体能和身体状态进行锻炼，循序渐进，不要一开始就选择大重量、高强度的器械和项目。身体不适或过度疲劳时，要休息，不要勉强锻炼。

注重节奏 锻炼时，要精力

集中，不要闲谈，以免破坏运动节奏，降低健身效果。如果注意力开小差，可能有造成伤害的风险。动作频率也不能太快，如果在抗阻运动中动作太快，也容易使肌肉受伤。实际上，快收缩(2~3秒)，慢伸展(3~4秒)，效果会更好。

呼吸规律 健身过程中尽量不要憋气，要口鼻同时呼吸，否则容易产生头昏、恶心、过早疲劳等身体不适。抗阻运动时可选择同步式呼吸法或非同步式呼吸法。同步式呼吸法即每做一次动作进行一次呼吸，一般是肌肉收缩时吸气或肌肉收缩时瞬间憋气并快速呼气，肌肉伸展时呼气。非同步式呼吸法是采用

几次动作一次呼吸或一次动作几次呼吸的方法。有氧运动一般采用自由调节式呼吸方法。

规避危险 运动时应着运动服装、运动鞋。使用健身器材时要确保器材完好，螺栓拧紧，插销到位，发现器械故障立即停止使用。轻拿轻放健身器材，避免砸伤、挤伤。进行危险运动时，要确保救生人员在场。

适当补水 健身过程中感觉口渴，尤其是长时间运动时，要适当喝水，以使锻炼时失去的水分及时得到补充。健身过程中补水不可过多，少量多次为佳。选择温开水或运动饮料，小口缓咽。

王海军