



拒绝“春节肥”，假期动起来

春节是中国人一年中最重要的节日，在享受家庭团聚与美食之余，也很容易因高热量饮食和减少活动量而出现体重增加的情况，被戏称为“每逢佳节胖三斤”。那么，在春节假期如何科学健身，既能保持健康，又不影响过年的欢乐气氛呢？下面，我们提供科学的春节健身指南，助你度过一个活力满满的假期。

调整饮食，控制热量摄入

春节期间，饮食结构容易偏向高脂高糖，建议合理调整饮食结构，控制热量摄入。多选择清淡、营养丰富的食物，如蔬菜、水果和富含优质蛋白的食物。同时，少吃油炸食品和高糖点心，避免暴饮暴食。

运动多样化，循序渐进

根据世界卫生组织的建议，成年人每周进行150~300分钟的中等强度有氧运动，并至少两天进行抗阻力量锻炼；6岁以上儿童和青少年，建议每天可进行60分钟中等至较高强度且以有氧运动为主的运动。每周至少3天进行较高强度的有氧运动及增强肌肉和骨骼健康的锻炼；老年人增加利于平衡和协调的活动，预防跌倒。有关运动强度及建议运动量，请在专业人士指导下进行并遵循循序渐进和安全原则。

春节假期正是完成一周锻炼计划的好时机，可以尝试以下三类运动：

1. 有氧运动 有氧运动能帮助燃烧热量、提高心肺功能，可以根据个人喜好选择以下活动。

室外健步走：每次30~45分钟，每周5次。步幅大约达到身高的一半，步频约120次/分钟。保持抬头挺胸，手臂用力摆动，达到中等强度（微微出汗，呼吸加快）。

室外慢跑或骑行：慢跑适合体能较好的人群，每次30~45分钟。骑行适合膝关节有压力的人，可选择户外骑行或室



内直立式健身车。

居家运动：使用跑步机、跳绳、波比跳或跟随视频跳操。

2. 肌肉力量训练 力量训练对抗衰老，增强肌肉耐力尤为重要，尤其适合老年人和女性。每周进行至少两天，每次锻炼五大肌群。

臀腿训练：椅子坐下站起、徒手深蹲、负重深蹲。

胸部训练：上斜俯卧撑、标准俯卧撑、下斜俯卧撑。

背部训练：负重俯身划船、曲臂悬垂或引体向上。

腰腹训练：仰卧摸膝、跪姿四足支撑、仰卧卷腹。

肩部训练：负重前平举、负重侧平举、负重推肩。

训练强度：每组15~20次，做3组。可以循环锻炼各部位，间隔1~2分钟。有关运动强度及建议运动量，请在专业人士指导下进行并遵循循序渐进和安全原则。

3. 拉伸训练 柔韧性训练可以缓解肌肉紧张，提升关节活动范围，特别适合久坐人群。

椅子拉伸：适合一边看电视

视一边进行。坐姿抬腿勾脚、坐姿转体、弓步拉伸。

床上或垫上拉伸：适合早晚锻炼，包括大腿前侧拉伸、大腿后侧拉伸、大腿内侧拉伸、腹部拉伸、背部拉伸等。

站姿拉伸：运动后进行，可拉伸手臂、肩部、腿部等部位。

轻松日常运动小妙招

1. 打扫卫生，如拖地15分钟，相当于中速步行2000步。

2. 选择步行或骑自行车出行，增加热量消耗。

3. 进行简单的家庭运动，如跳绳、瑜伽或健身气功八段锦。

钟南山院士曾说：“锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分。”春节期间，坚持适量运动，不仅能控制体重，还能提高整体健康水平。找到适合自己的运动方式，逐步增加运动量，让假期健康又充满乐趣！

湖南体育职业学院副教授健身指导与管理专业学科带头人 魏华祝

新研究：每天步行 可将寿命延长近11年

散步不仅是一种简单易行的运动形式，还具有显著的健康益处，如改善心脏健康、睡眠质量和情绪。而最新研究表明，散步还有助于显著延长寿命。《英国运动医学杂志》发表的一项研究表明，40岁以上的成年人如果每天以3英里/小时（约4.8公里/小时）的速度步行160分钟，预期寿命可显著提高。这项研究基于美国国家健康与营养调查（NHANES）的数据，研究者通过参与者佩戴的活动监测器记录其运动数据，并利用数学模型预测不同运动量对寿命的影响。

研究显示，身体活动较多的人预期寿命最长，尤其是每天步行160分钟的人群，他们的寿命可从78.6岁延长至84岁，增加约五年。而活动量最低的25%人群预期寿命减少约6年，但如果他们每日步行111分钟，寿命可能延长近11年。

预防心脏病专家阿德达波·伊卢约马德博士表示，保持活跃，即使只是简单的散步，也能显著延长寿命。步行不仅能改善心血管健康、降低血压、保持健康体重，还能缓解压力、改善情绪，甚至降低患2型糖尿病、心脏病和某些癌症的风险。内科医生阿莉莎·古德鲁姆博士进一步强调，步行是一种免费且适合每个人的运动方式，无论社会经济条件或健康状况如何，都可以从中受益。

为了将散步融入日常生活，建议尝试一些简单的改变，比如将车停在远离商店入口的位置，使用楼梯代替电梯，分次进行短距离步行，或与家人邻居一起散步，将其变为一项社交活动。

伊卢约马德博士指出，即使每天从5分钟的散步开始，也能逐渐积累健康益处。随着时间推移，散步不仅能增强体质，还能改善精神状态，带来更多活力。

何念 编译自澳大利亚《预防》杂志



久坐族坚持这个运动， 有助减轻腰痛不适

办公一族因长时间坐着会导致臀肌逐渐削弱，这不仅影响臀部的力量和外观，还可能增加腰痛的风险。因为臀肌与腹部肌肉一起支撑着骨盆和背部，保持其强度至关重要。为了缓解因久坐引起的臀肌削弱，除了每小时走动一次以休息外，还需要进行专门的臀部锻炼。以下侧躺臀部锻炼动作将有助于集中锻炼臀肌，同时改善姿势和整体身体功能。

找一个墙壁作为辅助，侧躺在地面上，让背部和臀部靠在墙上，头部则靠在小臂上。弯曲膝盖，将脚跟紧贴墙面，确保脚跟牢固。然后，尽可能高地抬起上膝，注意不要抬得过高，只需抬起到臀部开始发力的位置。抬起膝盖后，稍微降低到一半的位置，再慢慢回到起始位置。为了更好地集中臀肌的发力，减少每次提升的运动范围，直到只在运动范围的顶部进行小幅度伸展。

每次动作持续45秒后休息15秒，然后重复同样的动作。这个锻炼可以作为全天的间歇性运动来进行。每次休息时，尽量保持膝盖和臀部的稳定，避免不必要的腰部或膝部运动。

通过这些简单的动作，可以有效增强臀肌肌肉的力量，改善臀部控制力，减少腰背痛和膝盖不适的发生，同时保持良好的姿势。坚持进行这些锻炼，能够大大提高下半身的肌肉力量和整体稳定性。

健身教练 章如龙

女子坚持生姜洗头3个月长出新发，真的有用吗？

最近，位贵州女士的经历在网上引发了热议。她因压力大、失眠，饱受脱发困扰长达五年。通过坚持使用生姜水洗头，短短三个月后，她惊喜地发现新的头发开始长出来了。不过，生姜洗头真的有用吗？

生姜生发，到底有没有依据？许多人普遍认为生姜有“神奇”的生发作用，主要是由于生姜中含有一种叫姜黄素的成分，它具有促进局部血液循环、刺激毛囊的作用，可能有助于促进头发生长。然而，虽然生姜具有一定的促进血液循环的作用，但目前尚无足够的

科学证据证明它能够直接刺激毛囊生长。脱发的原因不同，包括遗传性脱发、雄激素性脱发、压力脱发等，其根本机制复杂，仅靠外用生姜水可能无法解决所有类型的脱发问题。

需要特别注意的是，生姜的使用浓度是关键。浓度太低时，活性物质含量不足，难以对毛囊和头皮环境产生特殊作用。而浓度过高则可能对头皮产生刺激，引发红肿、瘙痒等不适症状，严重时甚至导致脱发加重。因此，直接用生姜擦头皮或用高浓度生姜提取物涂抹头皮的做法并不可取。

使用生姜时，应注意将其

适当稀释，以减少对头皮的潜在刺激。如果感到灼热或皮肤瘙痒，应立即停止使用。

借助洗发水来生发只是一种手段，生活中，我们也不要忽视其他因素对脱发的影响。

1. 调节生活方式，减少压力，保证睡眠。

2. 合理饮食，多摄入蛋白质、维生素B族和铁质食物，如鸡蛋、菠菜、坚果等。

3. 进行专业治疗。如脱发情况严重，可咨询专业医生，选择药物治疗或植发等医疗手段。

湖南中医药大学第二附属医院皮肤科副主任医师 张予晋