

准备开始运动? 这份锻炼计划帮你重新出发

新的一年，想要开始运动，如何安排科学合理的锻炼计划？下面这份运动指南帮你重新爱上运动！

设定健身目标

制定有效的锻炼计划的起点是目标设定。有的人想减掉一些身体脂肪，让自己变得健美；有的想在卧推或深蹲时举起更重的重量。这些都很好，只要确保这对你来说是有意义的。接下来，考虑一下实现这个目标需要多长时间。如果你有一个大目标，可能至少需要一年的时间才能真正实现。

了解不同类型的锻炼

强效有效的锻炼方案可以平衡锻炼的各个组成部分，例如心血管锻炼（通常称为“有氧运动”）、力量训练以及柔韧性和灵活性锻炼。完成锻炼没有强制性的顺序，但定期轮换运动类型可以提高敏捷性并改善身体和大脑功能。因此，对于锻炼者来说，平衡锻炼计划十分重要。

心血管锻炼 心血管运动是一种针对心脏和循环系统（也称为心血管系统）的运动。有氧运动的主要目的是保持心脏健康。此外，定期进行有氧运动还能燃烧卡路里，帮助减肥，有助于降低患焦虑症和抑郁症的风险，同时可确保血液中的葡萄糖被输送到肌肉作为能量，从而降低患糖尿病的风险。

力量训练 将力量训练纳入日程安排，这些锻炼将让我们获得足够力量和耐力，提高肌肉质量。比如坐姿抬膝或伸膝、举哑

铃、利用阻力带，或在地板上做俯卧撑。

柔韧性或灵活性训练 进行柔韧性运动可以提高我们的运动表现并降低受伤的几率。

设计时间表时要考虑的因素

可用时间 制定有效的锻炼计划取决于许多因素，其中最重要的因素就是可用的时间，看自己是否可以抽出固定的时间锻炼。

个人健康水平 对于初学者，建议从每周两到三次锻炼开始。孕妇或耐力较差的人可以从每周三次较短的锻炼计划开始。

注重休息 休息和恢复是达到运动最佳表现的关键因素。运动太多而休息不足会导致过度训练综合症以及许多其他慢性疾病。一般来说，针对不同肌肉的锻炼应该分为上半身/下半身或推/拉锻炼。推锻炼通常锻炼胸部、肩膀和前臂后部的肌肉。拉锻炼通常锻炼前臂后部和上部的肌肉。在再次锻炼该肌肉群之前，让肌肉休息至少 48 小时。

制定均衡的锻炼计划

一般来说，每项锻炼计划都应包含柔韧性练习，旨在增加主要关节的活动范围和活动度；耐力练习，有益于心肺系统；阻力练习，旨在提高身体主要关节的力量、耐力和活动度。柔韧性练习最好在锻炼结束时进行，此时身体已经热身。良好的计划包括每周三次每天至少进行 30~40 分



钟的有氧运动（散步、骑自行车、慢跑等）。此外，还应进行两项阻力（力量）练习，针对大腿后侧、大腿、臀部、手臂、胸部、腹部、背部和肩部的肌肉。参与者应该针对主要肌肉群进行 8~10 次练习，进行 1~3 组力量练习。在耐力方面，应使用三种阻力类型：低、中、高阻力练习。

坚持并调整时间表

制定有效的锻炼计划并没有什么神奇之处。锻炼计划只有坚持不懈才能发挥作用。选择一个适合自己的计划并坚持下去。即使你每周只锻炼 2 次，也比什么都不做要好。当你习惯了新的计划后，看看是否可以将其增加到 3 或 4 天。

饮食调理相结合

研究表明，将运动和营养结合更有利于实现运动目标。运动后应及时补充蛋白质和碳水化合物，以免降低总肌肉力量。

健身教练 章如龙

每天做深蹲， 身体会发生什么变化？

深蹲是一项复合性下肢运动，能有效锻炼多个肌肉群，包括股四头肌、臀大肌和腿筋等，同时也能调动小腿、核心肌群、背部和肩膀。深蹲不仅可以增加肌肉力量、燃烧更多卡路里，还能改善日常生活中的动作协调性和灵活性。

每天深蹲的好处

增强下肢力量 深蹲主要针对下半身的多个肌肉群，包括臀部、腿部和髋部的肌肉，长期练习有助于提升这些区域的肌肉力量和耐力。

促进新陈代谢 由于深蹲调动大肌肉群，能够加速新陈代谢，燃烧更多卡路里，增加肌肉质量，进一步提升日常生活中的能量消耗。

增强核心力量 虽然深蹲主要作用于下肢，但它也需要核心肌肉的稳定性，有助于锻炼腹部和下背部的肌肉，提高核心整体力量。

强健骨骼 深蹲作为一种负重运动，能够增加骨密度，预防骨质疏松，特别是对中老年人有显著益处。

提高运动表现 深蹲能够提升运动中的爆发力和耐力，使日常活动如上下楼梯、搬运物品变得更加轻松。

提升效果的技巧

为了持续看到效果，建议逐步增加深蹲的强度，可以通过增加重量、改变姿势或增加重复次数来挑战自己。例如，可以尝试背部深蹲（用肩膀后部支撑一根加重的杠铃）或过顶深蹲（双臂完全伸展，将重物举过头顶），则肩膀、手臂、胸部和背部的肌肉也会得到锻炼。

改善姿势与灵活性

深蹲不仅可以增强力量，还能改善姿势和柔韧性。通过正确的姿势锻炼，深蹲能帮助你提高肩部 and 上背部的稳定性，减少脊柱前倾，长期锻炼可以改善整体体态。

通过日常深蹲锻炼，不仅可以塑造更强健的下肢，还能带来全面的身体收益，提升生活质量。

深蹲多久才能看到效果

需要多长时间才能看到效果取决于我们如何定义“效果”。如果你的目标是产生运动后的幸福感，那么效果可能立竿见影。如果目标是减肥，在开始深蹲计划后，你可能会在第一次称重时开始看到体重减轻，也可能需要几周时间才能注意到肌肉张力的增加。一般来说，普通人会在 12 周内看到力量训练（包括深蹲）的效果。此外，运动效果还取决于身体大小和组成（例如肌肉与脂肪的比例）、激素水平和饮食。

张瑜



脱发严重，头皮油腻或是诱因

小丽今年 30 岁，是一名客户服务人员，在过去的一年中，她的头发变得越来越稀疏，已经丢失了超过一半的发量。头发的脱落没有局限在某一处，而是均匀分布，没有秃斑迹象。她多次就医，做了甲状腺和血液检查，但结果显示一切正常。根据医生建议她更换了避孕药，但情况依旧没有改善。此外，小丽还面临另一个困扰：洗头后不久，头发就变得油腻。作为一名每天与人打交道的职场女性，她不得不每天早上洗头，但到了下午头发仍然显得脏乱，只能偶尔依靠干洗喷雾缓解，但这种方法的效果极为有限。

头皮油腻如何影响脱发

根据分析，像小丽这样的均匀脱发问题，头皮油腻是最常见的原因之一。皮脂分泌过多会堵塞毛囊，影响毛囊的正

常功能，导致头发脱落。持续洗头和使用干洗喷雾，虽然暂时缓解了油腻感，却可能刺激皮脂腺过度活跃，进一步恶化问题。

与此同时，压力和饮食也可能是脱发的重要诱因。高强度的客户服务工作增加了小丽的精神压力，而不平衡的饮食结构可能让头发缺乏生长所需的营养。此外，小丽更换避孕药后情况未见改善，说明激素波动可能并非单一主因，进一步验证了头皮环境不佳的重要性。

头皮油腻引起脱发，具体如何改善

选择合适的洗发产品 使用针对油性头皮的控油洗发水清洁头皮，避免频繁更换产品。护发素应集中涂抹在发尾，避免触及头皮，以免加重油腻感。

调整洗发方式 用温水而非

热水清洁头发，减少对皮脂腺的刺激。每天洗头是可以的，但尽量避免频繁使用干洗喷雾等产品。

合理饮食与压力管理 均衡饮食，增加富含蛋白质、锌、铁等有助于头发生长的食物摄入，同时减少油炸食品和糖分的摄取。通过运动和放松技巧，如冥想，减轻工作带来的精神压力。

药物与专业治疗 如果头皮油腻严重，可在医生指导下使用低剂量的异维 A 酸，帮助减少皮脂分泌。对于脱发问题，外用米诺地尔是一种安全且常见的选择，可以促进毛囊血液循环，延缓脱发进程。在严重的情况下，可以使用抗雄激素制剂与避孕药或脱水药物螺内酯一起服用来治疗油性头皮。

吴微微