

# 踏步锻炼,对身体益处多多

踏步锻炼是一种有氧运动,通过在升高的平台上下踏步来进行。有时,随着体能的提升,平台高度也可以增加,从而提高锻炼的强度。而对于初学者或行动不便的人来说,平台高度可以适当降低。

踏板操最初由有氧运动教练金·米勒发明。她在膝盖受伤后使用门廊踏板进行康复,后来发现这种锻炼方式对心脏有很好的有氧锻炼效果,于是开始在她的健身课中推广踏板操的概念。这项运动适合各个年龄段和健康水平的人,具有很多健康益处。

## 踏步锻炼的好处

**强化骨骼** 踏板训练是一种低冲击的负重活动,对骨骼健康非常有益,尤其适合成年人和接近更年期的人群。研究表明,定期进行踏板训练可以改善绝经后人群的骨骼代谢,促进新骨生长。

**提升认知健康** 踏板操需要集中注意力,尤其是在家里看视频或者在社区中心上课时。如果不专心,可能会错过动作步骤或者在练习中绊倒。这种专注的过程有助于提升认知健康。

**提高功能能力** 随着年龄增长,许多人的肌肉质量和力量会逐渐减少,到50岁时,肌肉力量每十年约下降12%~15%。肌肉力量的下降会影响日常活动的功能能力,使得爬楼梯、从椅子上站起来等动作变得更加困难。研究表明,踏步锻炼可以有效对抗这些衰退,帮助老年人保持独立性。

**促进心脏健康** 在美国,几乎一半的成年人有心脏病风险因素,如吸烟、高血压、高胆固醇或久坐的生活方式。研究一致表明,定期进行有氧运动(如踏板操)可以降低患心脏病的风险,促进心脏健康。运动专家指出,一小时的踏步锻炼所消耗的能量相当于跑11公里,但对关节的冲击却较小。

**延长寿命** 踏步锻炼可以帮助延长寿命。研究发现,每天走8000步的人死亡风险降低50%,而每天走1.2万步的人比走4000

步的人死亡风险低65%。步数越多,癌症和心脏病的死亡率也越低。

**降低血压** 随着年龄增长,高血压的风险也会增加。然而,坚持完成踏步锻炼有助于在不使用药物的情况下降低血压。一项针对患有1期高血压老年人的研究发现,参与者每周进行三次中等强度的踏步锻炼,经过八周后,收缩压显著下降。

**改善平衡能力** 随着年龄的增长,跌倒的风险也会增加,尤其是在平衡能力减弱的情况下。研究表明,渐进式的踏步训练可以改善老年人的平衡能力和下半身力量,进而提高整体生活质量,减少摔倒的恐惧。

## 如何开始踏步运动

踏板训练已成为一种流行的健身方式,是锻炼臀肌和腿筋(大腿后部)的好方法,同时还能增强核心肌群和增强心血管健康。在网上或当地健身房都可以找到踏板操课程。如果决定在家中锻炼,需要购买一个踏步平台。虽然使用楼梯也是一种选择,但不建议经常这样做,因为可能会增加受伤的风险。以下是几个基本动作:

**基本踏步** 用右脚踏上平台,然后左脚跟上。然后用右脚走回原位,再用左脚走回原位。完成几个基本的上下动作后,换脚重复。

**侧向踏步** 站在平台一侧,用

右脚踏上平台。然后,用左脚踏上平台。回到起始位置,向另一侧走下,用另一只脚跟上。完成几次侧向踏步后,换脚重复上述动作。

**弓箭步** 用一条腿踏上平台,另一只脚放在地板上。将身体向地板方向放低,直到双膝形成90度角。返回起始位置并走下平台。用另一条腿重复此动作。

**抬膝练习** 用一条腿踏上平台,将另一条膝盖靠近胸部。后退并用另一条腿重复此动作。交替膝盖,持续60至90秒。

**超越巅峰** 用右脚侧身踏上平台,然后用左脚踏上。跨过平台或台阶的较长部分。用右脚踏下台阶的另一侧,用左脚踏下。轻点,然后用另一只脚踏过平台。

## 注意事项

1. 确保平台位于平坦的地面上。
2. 从不高于10~15厘米的高度开始,避免弯曲膝盖超过90度。
3. 确保平台周围区域安全,没有任何可能导致摔倒的障碍物。
4. 姿势要正确,肩膀向后、颈部放松、挺胸。
5. 每次踩上平台时,确保整个脚掌都踏在平台上,避免给脚踝和膝盖带来额外压力。
6. 交替锻炼(配合其他低强度活动)以避免重复性劳损,如散步、骑自行车或游泳。

健身教练 章如龙

## 有心脏病时还能锻炼吗?请收下这份科学与安全运动指南

许多心脏病患者对锻炼心存恐惧,但事实上,适当的运动可以显著降低心血管疾病的风险,甚至在已经患有心脏病的情况下也是如此。

### 运动与心血管健康的关系

研究表明,定期进行轻度到中等强度的锻炼可以对心血管健康产生积极影响。根据一项覆盖五大洲的“Interheart”研究,运动的好处与健康饮食和适量饮酒的影响相当。专家强调,锻炼不仅有助于改善血液循环,还有助于调节心率和自主神经系统的功能,从而提高心脏健康。对于心脏病患者,定期锻炼不仅能改善心血流,还能降低再次发生心脏事件的风险。心脏康复计划对心脏病患者尤为重要,能够降低近30%的死亡率或新发心脏

事件风险。

尽管如此,运动过程中心脏病发作的风险确实存在。因此,了解个人的身体状况并采取适当的预防措施尤为重要。

### 开始锻炼前的准备

在开始或恢复锻炼之前,建议与全科医生、心脏病专家或运动医学专家进行详细咨询。明确你希望从锻炼中获得什么:是休闲运动还是激烈的竞技运动。确保进行适当的热身和基础锻炼,以免受伤。

媒体常常报道运动员在比赛中突发心脏问题的案例,这突显了运动前健康检查的重要性。一些国家,如意大利,已开始对所有运动员实施强制性健康检查,以降低运动相关的死亡率。比利时也在考虑

实施类似措施。

### 针对心绞痛患者的锻炼建议

心绞痛患者需遵循个性化的锻炼计划,使用心率监测器来确保安全。如果感到不适,应立即减缓运动或停止锻炼。推荐进行低至中等强度的耐力运动,如散步、骑自行车和游泳,避免剧烈运动。

### 康复与持续锻炼

在经历心脏病发作后,继续参与有监督的锻炼是至关重要的。通过医院的心脏康复中心,患者可以在专业监督下进行锻炼,确保安全和有效。

找到一项自己喜欢并能坚持下去的活动是最重要的。无论是个人锻炼还是参加团体活动,兴趣和乐趣是保持运动习惯的关键。

何念 编译自比利时《Plus》杂志

## 乳木果油的神奇功效:让肌肤水润,秀发柔顺

在天然化妆品的成分中,乳木果油因其出色的护肤和护发功效而备受推崇。这种来自西非乳木树果实的油脂,不仅有助于对抗干燥和脆弱的肌肤和头发,还可以成为日常美容程序中的重要组成部分。具体来说,乳木果油对皮肤和头发的好处多多。

### 对皮肤的好处

**保湿和保护** 乳木果油含有丰富的脂质、脂肪酸以及维生素A、D、E和F,这使得它能够有效保湿,防止水分流失,同时恢复皮肤屏障,抵御外界刺激。

**抗氧化作用** 乳木果油中的维E有助于防止皮肤老化,而维D则可以促进愈合,增强肌肤的自然抵抗力。

**修复功能** 其浓稠的质地能够填补肌肤的裂缝和皴裂,舒缓并保护皮肤,尤其适合干性到极干性肌肤。

**适用性:** 虽然乳木果油适合大多数干性皮肤,但对油性肌肤和易长痤疮的肌肤不太适合,特别是在脸部和胸部。

### 对头发的好处

**深层滋养** 乳木果油能有效恢复头发的力量和活力,极具保湿效果,使头发更加柔软和有光泽。

**卷发护理** 对于卷发而言,乳木果油能够提供深层滋养,增加卷发的柔韧性和弹性。

建议只将乳木果油涂抹在头发长度上,避免直接接触头皮,以防止引发脂溢性皮炎。

### 如何选择乳木果油

**品牌选择** 选择知名品牌的乳木果油,这些品牌通常经过严格测试,保证产品的质量。

**包装和储存** 由于乳木果油易腐败,建议购买少量并选择密封包装。

**卫生措施** 使用前确保手部清洁,可以使用酒精凝胶进行消毒,避免细菌污染。

### 自制滋养柔顺发膜

**原料:** 60克乳木果油、60毫升摩洛哥坚果油、60毫升椰子油、18滴维E。

**制作步骤:** 将乳木果油和椰子油放入碗中,置于蒸锅中融化;从蒸锅中取出后,加入摩洛哥坚果油,搅拌均匀,再加入维E;将混合物倒入罐中,放入冰箱冷冻20分钟,以加速冷却并保持良好稠度;使用时取少量在手中融化,按摩头发,从发梢到发丝,避免头皮,保持30分钟后洗净。

法国皮肤科医生皮埃尔·施耐德博士建议,这种护理适合所有发质,尤其对受损严重的头发,频率可增加至每周2~3次,甚至过夜。使用后应搭配适量水的洗发水,以便彻底清洗油腻的质地。

姚晓柏 编译自法国《sante》杂志