

功率车、高抬腿、俯卧撑

——国家体质监测新标准里的“健康密码”

随着第六次国民体质监测的全面启动，新版国家体质健康标准也随之正式落地。其中，功率车、高抬腿、俯卧撑等关键测试项目首次成为核心指标，标志着国家对居民身体素质的关注，已从静态评估迈向了动态功能测试的新阶段。这些运动不仅是体质监测的重要工具，更是大众日常锻炼的“健康风向标”。

功率车： 有氧能力的“心肺晴雨表”

功率车测试是通过骑行测量心肺功能和有氧代谢水平，被广泛应用于专业运动队和医学康复中。它之所以被纳入新版标准，正是因为心肺功能是衡量身体健康最基础也最关键的指标之一。

健康益处 功率车运动可以显著提高肺活量、增强心脏泵血效率，同时还能提升耐力水平，是预防高血压、冠心病、糖尿病等慢病的“防线”。尤其对久坐人群、亚健康状态人群而言，每周坚持进行3~5次中等强度的功率车训练，能有效改善疲劳、失眠、注意力不集中等常见问题。

正确做法与注意事项 选择阻力适中的功率车，保持节奏稳定，初学者建议先以“60转/分钟”的频率骑行10~15分钟，逐步过渡到30分钟以上。注意控制心率在最大心率的60%~75%之间；骑行时保持背部挺直、膝盖不外翻。高血压患者、心脏病患者等应在医生指导下进行训练。



高抬腿： 灵活性与爆发力的组合训练

高抬腿是一项简单却不容小觑的动态运动，动作看似轻松，实则对身体的灵活性、协调性和下肢爆发力要求较高。在新版体质标准中，它用于评估身体的下肢灵活度和心肺适应能力。

健康益处 高抬腿能活跃髋关节、增强大腿肌群和核心肌群的力量，还能快速提升心率，对燃脂有很强的促进作用。对于提高日常走路的稳定性、防止跌倒，尤其适合中老年人群。

正确做法与注意事项 进行高抬腿时，应抬腿至大腿与地面平行（或略高），双手可自然摆动或前伸作为目标线，保持上身稳定。每次训练建议30秒为一组，进行3~5组，每组间隔休息30~60秒。一定要注意循序渐进，避免动作过快导致拉伤。膝盖疼痛或髋关节不适者，应适当减少频次、调整动作幅度，或在专业人员指导下进行训练。

俯卧撑： 上肢力量与核心稳定的“体能基准线”

俯卧撑是国家体质监测中的经典项目，也是衡量男性肌肉耐力与力量的重要指标。新版标准中继续保留这一项目，也体现出对力量型素质的高度重视。

健康益处 俯卧撑不仅可以锻炼胸肌、肱三头肌、肩部肌群等，还能调动核心区域参与支撑，提升全身协调与稳定性。经常练习俯卧撑，有助于改善肩颈僵硬、姿态不良，还能预防上肢功能退化。

正确做法与注意事项 标准俯卧撑要求双手撑地与肩同宽，核心收紧、身体呈一直线，下压时肘关节弯曲约90度再推起。初学者可从膝盖支撑式俯卧撑（也称为跪姿俯卧撑）开始过渡。每组建议做8~15个，视个人体能决定组数，每组间隔休息30~60秒。要避免塌腰或耸肩的错误姿势，否则可能引发肩颈劳损。肩关节或手腕曾受伤者应谨慎训练，需在专业人员指导下进行训练，必要时可使用俯卧撑支架分担压力。

以上三项指标全面覆盖了现代人体能的核心领域。新版体质标准将它们纳入，不仅是监测手段的升级，更是在引导大众关注实用性强、风险低、适应广的科学运动方式。不过，健康体质的养成绝非一朝一夕。运动要讲方法，更要讲坚持。在日常锻炼中，我们应结合个人体质情况制定计划，做到“因人而动、动中有度”，方能真正收获运动带来的健康红利。

湖南体育职业学院
体育保健与康复专业
专任教师 陈媛
健身指导与管理专业
专任教师、副教授 魏华祝

高血压患者的“降压神招”： 不是跑步，而是这种静态运动

不少高血压患者都知道运动有助于降压，但你可能不知道，有一种运动方式看起来“静悄悄”，却被认为是最有效的“降压神器”——等长运动。

等长运动，也叫静态肌肉收缩运动，比如大家熟悉的平板支撑、靠墙静蹲、扎马步。这些动作虽然没什么“动感”，但对控制血压却非常有一套。

2023年发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究分析了270项随机对照试验、超过1.5万人参与的数据，发现等长运动对降低血压的效果最佳——平均可降低收缩压8.24毫米汞柱，舒张压毫米汞

柱，效果明显优于跑步、快走、跳绳甚至撘铁。

这类运动怎么练？方法其实非常简单：比如靠墙静蹲，每次坚持2分钟，做4组，每组之间休息1~4分钟；如果刚开始坚持不了，可以从每次30秒开始，逐渐延长时间。每次锻炼时间不用长，却能带来可观的降压效果，可谓“性价比”极高。

推荐的等长运动包括：

平板支撑：核心收紧，身体保持一条直线，可选择标准或跪姿。

靠墙静蹲：背靠墙下蹲，大腿与小腿夹角尽量保持90°。

扎马步：脚尖膝盖朝外，沉腰

下蹲，稳定膝关节，适合大多数人练习。

不过需要注意的是，如果血压过高（比如收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱），建议先测血压，等稳定后再运动，避免风险。

一天当中最适合运动的时间是上午11点到下午5点。研究发现，在这个时间段运动，比清晨或晚上运动能更有效地降低全因死亡率和心血管病风险，堪称“运动黄金时间”。

高血压不是不能动，而是要科学动、适度动，选对方式和时间，能让运动真正成为稳压“良药”。

如洁

钟南山院士提醒： 久坐久躺或致血栓， 踝泵运动可有效预防

在日常生活中，很多老年人都习惯于长时间坐着或躺着，尤其是在和同龄人聊天或玩麻将、打牌时，一坐就是一整天。还有一些老人因为身体原因或不愿外出，经常在家卧床或坐着。最近，钟南山院士在国家老年大学的开学第一课中发出了一项紧急提醒：久坐久躺的习惯可能导致血栓，进而引发肺梗死，甚至造成突然死亡！他特别指出，这一问题在老年人群中较为普遍，因此需要引起足够重视。

久坐久躺的危害

根据钟南山院士的介绍，每年约有50万到60万人因突发疾病而死亡，其中肺梗死是一个被忽视的重要原因。许多老年人由于长时间卧床不动，容易在下肢形成血栓。一旦这些血栓脱落并进入肺部，就可能引发肺梗死，最终导致突发死亡。钟院士提醒，老年人要尽量避免长时间静坐或躺卧，即使再忙，也应该每隔1到2小时起身活动一下。钟南山院士自己也已经坚持了近20年每隔一段时间就进行适度活动的健康生活方式。

久坐2小时后血液黏度显著上升

研究发现，久坐超过2小时后，人的血液黏度显著上升，这也是血栓形成的危险信号。2000年发表在《血栓研究》期刊上的一项研究显示，静坐2小时后，脚部静脉的血液黏度显著增加，红细胞的聚集性增强。随着时间延长，静坐4小时后，血液黏度和红细胞聚集性进一步增加，这些变化极有可能导致血栓的形成。因此，钟院士特别建议，老年人应该养成经常活动的习惯，避免长时间静坐或卧床。

踝泵运动，预防下肢血栓

为了有效预防下肢血栓的形成，钟南山院士推荐了一种简单而有效的方法——踝泵运动。这种运动通过调动小腿肌肉的泵作用，促进下肢血液循环，从而减少血栓形成的风险。踝泵运动并不需要特定的场地或条件，无论是坐着、躺着，还是在乘车、飞行等长时间不动的情况下，都可以进行。

踝泵运动的做法非常简单：首先，可以做“勾勾双脚”动作，即最大限度地脚尖向上勾起，保持5秒钟后，再向下做背伸运动，保持5秒钟。其次，可以做“旋转脚踝”动作，脚踝以360度环绕的方式进行旋转，交替做顺时针和逆时针方向的旋转。每次做踝泵运动时，建议每次持续5到10分钟，频次为每分钟30次，特别适合长期卧床或长时间静坐的人群。

吴微微