

跳绳一个月 燃脂、塑形、练心肺， 全都安排！

坚持跳绳一个月会发生什么？可能的变化包括：变瘦了，肌肉更有力量了，心肺功能也更强了！一位来自河南的健身达人挑战了跳绳30天，累计跳了约14.6万个，平均每天跳4800下。他发现自己的体脂率降低了2%~3%，体重减少2千克，腰围减少了整整5厘米。还有网友分享自己跳绳一个月的成果：从气喘吁吁到轻松完成，从每天几百个逐渐增加到上千个，一个月成功减重3.5千克。看似只是“甩绳子蹦跶”，跳绳到底好在哪？

高效减脂， 三分钟等于1000步

跳绳是典型的高效有氧运动，和常见的慢跑相比，它用时更短，消耗更大。

以体重65千克的人为例，慢跑20分钟大约消耗136千卡热量；而快速跳绳（150下/分钟）10分钟就能消耗160千卡，效率更高。中速跳绳（70~80下/分钟）10分钟也能消耗100千卡。换句话说，跳绳10分钟，相当于慢跑15~23分钟。

《中国居民膳食指南（2022）》建议成人每天进行等效于6000步的主动身体活动，而跳绳3分钟就差不多等于走了1000步，运动强度不容小觑。

全身运动，强肌健心肺

跳绳时，看似简单的上下跳动，其实调动了全身肌肉，尤其对腿部肌群的力量和耐力提升非常显著。它还能提高肌肉的收缩力和质量，对塑形紧致特别有帮助。



与此同时，跳绳属于中高强度运动，对肺部的通气换气功能、心脏的泵血能力以及血管系统的运输效率都是一次全面锻炼。每一次跳跃，都是对心肺系统的挑战和提升。

简单易行，更容易坚持

相比跑步、健身房、球类运动，跳绳对场地几乎没有要求，只要有一块空地、一根绳子，就可以随时开启锻炼模式。而且花样繁多、操作简单，很容易上手，也更容易坚持。

跳绳虽好，这些人群需注意

不是所有人都适合跳绳，以下三类人群应谨慎或避免：

1. 有膝关节损伤（如半月板损伤、韧带撕裂）者；
2. 体重过大（BMI>25），建

议先通过游泳等低冲击运动减重；

3. 体能基础差、患有心脏病、高血压等慢性病的人群。

如果你不在上述人群中，仍需注意跳绳姿势是否正确。常见错误如跳太高、甩大臂、脚掌内外翻等，都会增加受伤风险。

常见跳绳疑问解答

1. 跳绳会让腿变粗吗？

不会。对大多数人来说，跳绳不会让腿变粗，反而能帮助减少脂肪，让小腿线条更紧致。

2. 饭后能跳绳吗？

不建议饭后立即跳绳，最好间隔1~1.5小时进行运动。

3. 会导致脸或子宫、内脏下垂吗？

正常强度的跳绳不会造成器官下垂。器官位置主要与支持组织的弹性有关，不用因跳绳而担心。

4. 高度近视可以跳绳吗？

只要不是剧烈高强度震荡，一般跳绳不会引起眼底问题。但建议咨询医生，根据个人眼底情况做判断。

5. 产后可以跳绳吗？

产后3个月、盆底肌恢复良好后，可以适度跳绳。

跳绳是一项门槛低、效果好、形式多样的运动，是忙碌人群减脂塑形、强健体能的“宝藏运动”。但最重要的是量力而行、科学锻炼，长期坚持。只要跳得对，跳得巧，你的体脂、肌肉、心肺和精气神，都会悄悄变好。

健身教练 曹燃

皮肤癌早期征兆， 学会这招及时发现

皮肤癌，特别是黑色素瘤，近年来发病率在不断上升。为了早发现、早治疗，了解皮肤变化的警告信号显得尤为重要。

如果发现痣开始发痒、变得敏感，或者出现出血、疼痛、渗液的现象，都需要引起重视。这些症状可能是痣正在发生癌变的信号。同时，直径大于7毫米的痣风险更高，需要及时检查。如果痣在几周内明显变大，或者颜色出现变化，比如由棕色变成黑色、红色、白色或蓝色，且颜色分布不均匀，也应尽快就医。此外，痣的边缘如果变得不规则，或者整体形状不再对称，同样是需要警惕的异常表现。

为了帮助大众快速识别皮肤黑色素瘤的早期信号，医学界总结出了ABCDE规则：即观察痣是否出现不对称、边界不规则、颜色不均匀、直径超过6毫米，以及是否在不断演变。这套方法简单易记，有助于人们在日常生活中及时发现异常。

在预防方面，最重要的措施就是尽量避免过度暴晒，尤其是在每天中午12点到下午4点紫外线最强时，应尽可能待在阴凉处。外出时佩戴宽边帽、穿着防紫外线衣物、使用高倍防晒霜（建议防护指数至少为50），都是有效的防护手段。特别是儿童，更需要使用专门的高防护防晒乳。保护好皮肤，就是在保护自己的健康。日常多留心皮肤的变化，定期自检或者到专业机构检查，都是预防皮肤癌的重要一步。

兰瓶

没时间锻炼？ 每周2天也够用

总说“太忙没时间运动”？其实你只需要周末抽空动一动，就能大大提升健康水平。

《美国心脏杂志》发表的一项研究发现，只要一周累计锻炼时间达150分钟，无论你是每天动一动，还是集中在周末一口气完成，对身体的好处差别不大。这意味着，即使你平时忙得脚不沾地，只要在周末腾出时间锻炼，也能有效降低多种慢性病甚至早亡的风险。

这项研究跟踪了9.3万多名英国成年人，分析了他们佩戴腕部加速度计记录的运动数据，并将参与者分为三组：经常锻炼的人、周末集中锻炼的人以及基本不动的人。结果显示，相比于久坐不动的人，周末运动者的死亡风险降低了32%，而规律锻炼者的风险降低了26%。也就是说，周末动起来的人，甚至比天天运动但时间不够的人效果还要好一些。

研究人员表示，这项发现颠覆了传统认知——原本认为只有“每天动”才算健康习惯。但现在看来，“动得够”比“天天动”更关键。哪怕是集中两天锻炼，也比一直不动强得多。

当然，周末集中锻炼对身体也有挑战，尤其是肌肉和关节更容易疲劳甚至受伤。专家提醒：运动前一定要热身，强度也要逐步增加，不要一口气练太猛。

最后要注意的是，这项研究主要以白人样本为主，是否适用于不同人群还有待进一步研究。但不管怎样，如果你一直为“没时间锻炼”找借口，现在该换个说法了。哪怕只有周末，只要动起来，健康也会跟着来。

姚晓柏 编译自意大利《focus》杂志

运动养生要适度 每天走多少步合适？

现在，很多人喜欢通过走路来锻炼身体。作为一名长期从事运动医学和中医结合研究的医生，我想提醒大家：走路锻炼也要“有度”。

一般人群每天走路30分钟到60分钟、步数控制在6000步至1万步为宜。而对体能相对下降的老年人来说，每天走30分钟至40分钟、步数控制在4000步至6000步更为适合，还可以分两段或三段完成，对身体更有好处。

运动养生一定要因人而异。比如，阴虚、气虚体质的人，不适合进行太过剧烈的运动，应以温和的散步为主，重在调

息养神。在运动中要学会关注自身状态，尤其是呼吸。如果在锻炼时出现了呼吸急促、说话断断续续的现象，说明运动强度已经超出了身体的承受范围。

运动不能过度疲劳，如果运动后出现腰酸腿痛、疲惫乏力等反应，那就是“没掌握好度”。理想的运动状态应该是运动之后神清气爽，肌肉没有明显的酸痛或疲劳感。

关于锻炼的时间，我推荐选择清晨进行。日出时活动有助于激发人体阳气；夜间则应避免大量或剧烈活动，以保护阳气。

大多数人适合进行中等强度的运动。那么，什么是中等强度？我们可以参考心率来判断。建议将运动心率控制在每分钟（220减去年龄）乘以0.6到0.7之间的范围，这样比较安全、有效。

当然，每个人的体质和运动能力是不一样的。提倡通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析等手段，科学了解自己身体的薄弱环节，找到容易受伤的根源，才能真正做到安全、有效、长期地运动养生。

中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任 朱立国