



## 力量训练 多久一次更有效?

力量训练对身体健康益处众多,从促进大脑健康、延长寿命到帮助体重管理,功效显著。然而,力量训练的频率对肌肉恢复和增长至关重要,那么每天举重到底合适吗?专家普遍认为,不建议这样。

虽然职业运动员可能每天训练,但普通人并不适合这样高强度的安排。肌肉是在休息和恢复期间生长和强化的,而非训练时。休息日或者轻度运动,如散步和伸展,同样重要。给予肌肉充分的修复时间,有助于力量的长期提升,也能降低受伤和疲劳的风险。

结果显示,力量训练的好处通常在每周训练4次后趋于平缓,超过5次的频率甚至可能对寿命产生负面影响。过度训练综合征即因训练强度大、恢复不足引发的持续肌肉酸痛、疲劳、睡眠障碍、焦虑、免疫力下降等问题,是应当避免的状况。

那么,普通人应该多久举重一次?一般建议每周至少进行2次力量训练,结合有氧运动和充分休息,确保身体恢复和长期健康。

如果以增肌为目标,举重频率则应更高。大多数健美运动员每周训练六天;普通人可以从每周三次力量训练开始,逐步增加。建议高级训练者每周训练四到五天,且通常将训练分为不同部位(如上肢、下肢或推拉训练)进行,同时安排一天专注核心稳定性、灵活性或功能性训练。

对于减脂塑形的人群,建议每周进行三到四次力量训练,结合全身或上下肢交替训练。这有助于提升代谢率,促进脂肪燃烧,同时增强肌肉力量。

力量训练只要方法正确、恢复充分,就是安全且有效的。但如果有伤病或特殊健康问题,最好在专业人士指导下进行,避免风险。

杨婧

# 皮肤要防晒, 眼睛也需要

夏季阳光强烈,许多人注重皮肤防晒,却常常忽略了同样脆弱的眼睛。实际上,外出佩戴太阳镜不仅是遮阳,更是预防眼病的重要手段。

紫外线是眼睛的“隐形杀手”。夏季紫外线强烈,即便有臭氧层和云层阻挡,仍有大量紫外线照射地面。眼睛对紫外线没有天然屏障,长期暴露可造成多种伤害:刺激角膜引发炎症、红肿流泪,进入眼内后还可能损伤晶状体,增加白内障发生风险;更深层的视网膜黄斑区也可能因紫外线累积性损伤,引发黄斑变性。此外,紫外线还会引起眼睑皮肤癌,而强光引发的眩目也可能在驾车时造成安全隐患。

选太阳镜,关键看“防晒力”而非价格。合格的太阳镜应标有“UV400”或“UV100%”,说明能有效阻挡紫外线。镜片颜色也有讲究,推荐灰色、茶色或绿灰色,这

类颜色视觉还原好,不易疲劳。黑色镜片虽然遮光性强,但颜色失真明显,不适合长时间佩戴或精细视觉操作。

镜片的透光率也有等级区分,称为CAT等级。CAT2和CAT3是日常防晒的主力军,适用于大多数户外环境。CAT4级虽然遮光能力最强,却不适合开车使用,因为过暗的镜片会影响判断力。

佩戴太阳镜也有不少注意事项。首先,建议去正规眼镜店选购,确保镜片质量。如果本身患有眼疾,应咨询医生建议。其次,太阳镜并非“终身耐用”,研究显示若每天佩戴2小时,2年后防护力明显下降,建议每2至3年更换一次。

很多人以为打伞或戴帽子就能代替太阳镜,实际上这些只能遮挡部分直射光,地面反射的紫外线仍然能伤害眼睛,因此二者不能互相替代。

若彤



每日微运动

⑩

## 居家练壶铃:

### 6个简单高效的动作,打造力量与协调感

壶铃是一种球形训练器械,近年来在力量训练中日益流行。与哑铃不同,它的重心位于手部之外,这种设计让壶铃尤其适合摆动、爆发力训练和功能性动作。不仅能激活多个肌群,还能提升协调性和身体控制能力,成为居家训练的利器。

如果你正在寻找简单实用的壶铃动作,下面这6个练习非常适合初学者尝试,不需要器械,就能在家完成。

#### 1. 壶铃深蹲

双脚比肩略宽站立,脚尖微微外展,双手握住壶铃置于胸前。下蹲时保持背部挺直、膝盖朝脚尖方向弯曲,然后用力站起。这一动作锻炼腿部、臀部和核心,是基础又高效的下半身训练。

#### 2. 壶铃摇摆

双脚与肩同宽,两手握铃,开始时将壶铃从胯下摆向身后,然后用臀部发力将其摆至胸前。注意保持背部挺直,不依赖手臂发力。这是提升心肺功能和臀腿爆发力的经典动作。

#### 3. 壶铃弓步

持铃于胸前(或一侧),

迈出一只脚做标准弓步,下降时膝盖保持90度。壶铃的负重可提升稳定性挑战,也有助于左右肌力平衡的训练。

#### 4. 壶铃抢举

从地面提起壶铃到头顶,采用类似硬拉和推举的合并动作。一只手操作时,另一只手自然伸展以保持平衡。这一高阶动作能锻炼爆发力和肩部力量。

#### 5. 壶铃弹弓

双脚站稳,将壶铃绕身体转圈,从一只手传到另一只手,控制速度与核心收紧。这个动作可提升核心稳定性与协调能力,是热身或有氧搭配的好选择。

#### 6. 壶铃卷腹

仰卧,双腿弯曲,一手持壶铃,向天花板方向举起。卷腹时保持壶铃朝上不动,增加核心挑战,也可双手持铃增加负重感。

初学者建议选择4~8千克的壶铃,动作期间始终保持核心收紧,避免借力或弯腰发力。每个动作可做10~12次,循环3~4组,即可完成一次高效全身训练。

健身教练 章如龙

## 舞蹈健身,跳出“雷区”

跳舞是一种优美又健康的运动方式,不仅能锻炼身体,还能愉悦身心,深受老年朋友喜爱。但由于年龄增长、身体功能减退,跳舞也可能带来一定风险。为了安全健身、科学锻炼,以下几个“雷区”一定要避开。

**避免运动量过大** 老年人心肺功能较弱,跳舞节奏快或动作大时,容易引发心慌、气喘、血压升高等问题。运动后若出现持续疲劳、肌肉酸痛、晚上难以入睡等情况,说明运动量超标,应适当调整。一般来说,运动后心率控制在“220减去年龄”的60%~85%之间为宜。

**避免动作幅度过猛** 很多舞蹈需要频繁扭动腰部,若准备活动不充分、动作不协调,容易造成软组织拉伤。跳舞前要做好热身,让身体逐步进入运动状态,防止腰部、膝关节等受伤。

**避免饭后立刻跳舞** 进食后,身体需要集中血液帮助消化,此时跳舞不仅影响胃肠功能,还可能引发腹胀、胃痛。建议饭后休息40分钟以上再跳舞。

**避免在拥挤环境中跳舞** 人多、空间小容易碰撞摔倒,增加受伤风险。老年人应选择通风、宽敞、人流不密集的场地,避免被误伤或跌倒。

**避免穿得太少或喝冷饮** 运动中身体出汗多,若突然受凉,容易引起感冒或关节不适。跳舞时不宜穿得太少,也不宜饮用过多冷饮,尤其在早晚气温较低时,更要注意保暖。

**避免酒后跳舞** 酒精会刺激心脑血管,酒后运动更容易诱发心绞痛、脑中风等严重问题。即便少量饮酒,也不建议立刻跳舞。

**避免穿硬底鞋跳舞** 硬底鞋在光滑地面上容易打滑,跳舞时不稳,容易跌倒。此外,硬底鞋弹性差,会增加脚踝和膝盖的负担。应选择底软、有防滑功能的舞鞋。

**避免带病跳舞** 有高血压、心脏病、头晕、胃下垂等疾病的老年人应避免勉强跳舞。带病运动可能加重病情,严重时甚至诱发危险。

如洁

## 想减肥不一定非得走1万步 试试这项替代运动

著名的“每日1万步”减肥法,长期以来被视为保持活力、对抗久坐生活方式的有效方法。对许多上班族来说,这既是减肥手段,也是一种生活习惯的提醒。不过,除了步行,其实还有其他方式可以达到相似的运动效果,比如骑自行车。

运动专家指出,如果你每天骑车30分钟,比如轻快地骑去超市、公园等地,就可能达到与走1万步相当的卡路里消耗。因此,骑车成为一种时间更灵活、效率更高的替代方式。

从身体层面来说,骑自行车是一项优秀的有氧运动。它不仅能提升心肺功能、改善血液循环,还能促进新陈代谢、帮助减少体脂。同时,它能锻炼下肢和核心肌肉群,包括股四头肌、小腿肌、臀肌和背部肌肉,甚至还有助于增强上肢力量。在增强肌肉的同时,骑车对关节的冲击较小,适合大多数人长期坚持,甚至能作为康复运动使用。

更重要的是,运动还能带来心理层面的益处。骑车能促进多巴胺、内啡肽和血清素的释放,缓解压力、提升情绪、改善睡眠质量。长远来看,它还能增强免疫力,延缓衰老。

此外,每周进行3次左右的力量训练,可以增强肌力,提高代谢效率,对维持灵活性、控制体重非常重要。

健身教练 曹燃