



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，长期暴露会造成多种伤害：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

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。

研究显示，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。过度训练综合症即因训练强度大、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。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



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，不需复杂器械，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