

# 有氧+阻抗运动—— 激活心血管年轻活力

最新科学证据告诉我们，规律的运动不仅是健康的基石，更是守护心血管、抵御疾病的“王牌处方”。动则有益，每一次运动，都是在为我们身体最核心的“发动机”——心血管系统，进行一次高效的保养与升级。

运动对心血管的益处是全方位的。首先，帮助我们的血管保持“年轻态”。它能够促进血管舒张，改善血管内皮功能，从而像清理水管一样，帮助维持血压的稳定。其次，显著提升身体对胰岛素的敏感性，让血糖更容易被细胞利用，有效预防血糖异常。在血脂管理方面，规律的运动能帮助我们降低有害的低密度脂蛋白胆固醇，并提升有益的高密度脂蛋白胆固醇水平。这些效果的叠加，共同构筑起一道坚固的心血管疾病防线。

选择有氧（如跑步、游泳）还是力量运动（如举铁、器械）？一

项针对性的研究给出了更优解。该研究对比了有氧运动、阻抗运动（力量训练）和两者联合的联合运动，持续8周后的效果发现：联合运动组效果最佳，在改善血流动力学（如降低收缩压）和动脉硬化方面，结合了有氧和力量训练的联合运动，其效果显著优于只进行单一运动形式的组别。

有氧运动能有效提升心肺功能和血管弹性，而阻抗运动则可以增加肌肉质量，提升基础代谢。两者结合，实现了对心血管系统的“双重保养”，效果最大化。因此，我们不必在跑步和举铁之间做选择，最聪明的做法是“全都要”。

如何将“全都要”轻松融入生活？如何将这套“组合拳”轻松融入生活？其实，无需进行高强度的魔鬼训练。研究表明，每天适度的身体活动就能显著降低心血管风险，关键在于“坚持”与“科学”。

下面为大家总结一份简单易行的“护心”运动方案：

1. 有氧运动是基础 每天进行30~60分钟的中等强度有氧运动（如快走、慢跑、骑自行车），运动时感觉心率加快、呼吸加深，能说话但不能唱歌即可。

2. 力量训练是强化 针对主要肌肉群（如腿、背、胸、核心）进行训练。可以从自重训练开始，如深蹲、俯卧撑、平板支撑，或使用弹力带、小哑铃等器械。

3. 融入日常，积少成多 利用碎片时间活动，如用走楼梯代替乘电梯、工作间隙起身伸展、通勤路上提前一站下车步行。这些“微运动”累积起来，同样益处良多。

在进行运动计划前，如果有已知的心血管疾病或其他健康问题，请咨询医生或专业康复师的意见。

上海浦东疾控中心  
理化室 刘红烨

## 人最需要锻炼的1块肌肉， 现在练还不晚

很多人开始重视运动，却常常困惑：人体有600多块肌肉，普通人时间有限，究竟该优先练哪一块？如果你希望年纪大了还能走得稳、上下楼不费劲，甚至到六七十岁还能旅行、遛弯，答案其实很明确——腘绳肌。

腘绳肌并不是一块肌肉，而是位于大腿后侧的一组肌群，由半腱肌、半膜肌和股二头肌组成。它是下肢最核心的功能肌之一，几乎参与了所有基础动作：走路、蹲起、上下楼梯、跑跳，甚至久坐后起身，都离不开它的发力配合。

腘绳肌的一个重要作用，是为下肢“托底”。它能协助膝关节弯曲、稳定骨盆，减少起身时腿软、站不稳甚至跌倒的风险。同时，它还能与大腿前侧的股四头肌形成平衡，像“减震器”一样吸收走路、下坡和下楼时的冲击力，减轻膝关节、髋关节和腰椎的负担，降低运动损伤和关节磨损风险。

但现实中，腘绳肌恰恰是最容易被忽视的一块肌群。久坐时，大腿后侧长期处于被动缩短状态，力量逐渐退化；随着年龄增长，肌肉量自然流失，腘绳肌的衰退往往更明显。如果它变得无力，走路时骨盆容易前倾或旋转，不仅膝关节更不稳，还可能引发髋部酸胀、下背痛，甚至增加崴脚、拉伤和半月板损伤的风险。

判断腘绳肌是否需要锻炼，可以做一个简单测试：仰卧抬直腿。如果腿抬不高、明显发抖，或需要腰腹“帮忙”才能维持，说明腘绳肌已经开始不给力了。

改善腘绳肌，关键在于放松、拉伸和力量训练结合。先用泡沫轴轻柔滚动大腿后侧，缓解紧张；再通过坐姿或仰卧抬腿拉伸，提高柔韧性；最后进行针对性的力量训练，如弹力带屈膝、直腿硬拉等，逐步恢复肌肉力量。整个过程以不疼为原则，每周2~3次，坚持下来，走路更稳、下肢更有力量，长期收益非常明显。

李文芮

审核：长沙市第三医院  
骨科副主任医师 邓婷

## 以为是护肤， 实则“烂脸”的7个雷区

爱美之心人皆有之，但不少网红护肤法，看似精致，其实暗藏风险。皮肤科专家提醒，门诊中因“护肤过度”导致红斑、脱皮、刺痛、反复长痘的患者并不少见，以下7个雷区尤其常见。

1. 天天敷面膜 面膜不是用得越勤越好。频繁敷面膜会让角质层过度水合，破坏皮肤屏障，反而越敷越干、越敏感。冬季一般一周1~2次即可，时间按说明书来，别等面膜干透。

2. 指望水光针“终结干燥” 水光针不能代替日常护肤，也并非人人适合。炎症期、敏感肌、疤痕体质需谨慎，且必须在正规医疗机构进行，否则可能感染、留疤。

3. 面霜一层不够就叠加 皮肤吸收能力有限，反复叠加乳液、面霜容易闷痘。更科学的做法是换季更换更滋润的产品，而不是“糊得越厚越好”。

4. 面膜二次利用 用过的面膜纸沾满油脂和细菌，再次使用等于给细菌“二次机会”，极易长痘。剩余精华可以抹脖子、手部，但面膜纸必须丢弃。

5. 给面膜加热 热水泡、微波炉加热都不可取，高温可能破坏有效成分。冬天怕冷，可洗澡后或热蒸后敷面膜即可。

6. 用力拍打助吸收 没有证据表明拍打能促进吸收，反而可能刺激皮肤、加重敏感，甚至损伤胶原纤维。

7. 居家“医美” 自行打水光、做微针，存在消毒、药物、操作风险，极易引发感染和严重皮肤问题，千万别尝试。

护肤不是越“猛”越好，温和、适度、因人而异，才是真正的护肤之道。

长沙市中医医院（长沙市第八医院）  
皮肤科主治医师 丁宏洁

## 冬天坚持5件小事 瘦得更快

冬天很多人自动放弃减肥：不想动，只想躺，火锅、奶茶、甜点轮番上。但其实，冬天是减脂的潜力季。因为冷环境会让身体自动产热、消耗更多能量。一项研究发现，同批志愿者在夏天和冬天分别暴露于15℃冷空气中，夏天代谢率平均升高7%，冬天可升至11.5%。寒冷还能让部分白色脂肪向“会烧脂”的棕色脂肪转化，冬天多穿衣服也相当于“轻度负重”，日常活动消耗能量稍高。

冬天容易胖，主要原因是生活习惯改变：天冷爱吃高热量的食物，精制主食血糖波动大导致频繁饥饿，日照短懒得动，厚衣掩盖身材变化。结果就是：吃多、动少，把冬天的代谢优势抵消甚至超越。想冬天瘦得快，可以重点做好5点。

### 1. 蛋白质吃够

蛋白质食物热效应高、饱腹感强，有助保肌肉、控制饭量。日常可安排：早餐1个鸡蛋+牛奶/豆浆，午餐一掌心瘦肉或鱼虾+豆腐100克，晚餐再来一份肉或豆制品。火锅优先瘦肉、鱼虾、冻豆腐，少吃肥肉和芝麻酱。

### 2. 吃饭顺序：先菜、再蛋白、主食最后

先吃蔬菜垫胃，再吃肉蛋豆，最后吃主食，可稳定血糖，避免一上桌就暴饮暴食。



主食量可逐步从两碗减到一碗或半碗，并尽量换成全谷物。

### 3. 饭前先喝热汤或温水

开餐前喝一小碗清汤或150~200毫升温水，可暖身、占胃空间、降低总热量摄入。聚餐时先吃蔬菜、少油肉，再喝清汤，避免整桌高糖高脂汤当“饮料”。

### 4. 控制甜食零食宵夜，多喝白开水

家里少囤零食，用酸奶+坚果、黑巧克力+水果等替代高糖零食。睡前可喝温牛奶或无糖豆浆，避免拉面+炸鸡+啤酒。冬天饮水1500~2000毫升，尽量别饮用含糖饮料。

### 5. 运动和睡眠

每天≥30分钟中等强度活动，久坐每30~60分钟起身活动；保证每晚7小时以上睡眠，避免熬夜导致饥饿素上升和食欲增加。

只要吃得暖、吃得饱，但不吃成热量炸弹，合理运动和充足睡眠，冬天不仅不会轻易长胖，还可能悄悄拉开身材差距。

国家公共营养师 谷传玲

