

# 一年之计在于春， 收下这份运动计划

春回大地，万物生发，人体的新陈代谢也在悄然加快。经过一个冬天相对慵懒的生活状态，不少人会感觉身体变得沉重、体能下降，甚至出现腰酸背痛、精神不振等情况。此时正是重新建立运动习惯的好时机。春季气温适中、户外环境舒适，只要制定一份合理的运动计划，坚持一段时间，身体状态往往会明显改善。

科学的运动安排不只是跑跑步、走走路，还应该包含有氧运动、力量训练以及柔韧拉伸等多个部分，让身体各个系统都得到锻炼。同时，合理选择运动时间、控制运动强度，也能让运动更加安全有效。

## 运动项目这样安排

**有氧运动** 春季运动可以从有氧运动开始。有氧运动能够增强心肺功能、促进血液循环，也是控制体重、提升体能的重要方式。常见的有氧运动包括快走、慢跑、骑行、跳绳、爬山等。对于平时运动较少的人来说，可以先从快走入手，每次30分钟左右，逐渐增加到40~60分钟。运动时以微微出汗、呼吸加快但仍能正常说话为宜。

**力量训练** 在有氧运动的基础上，每周还可以安排2~3次力量训练。力量训练有助于增强肌肉力量，提高基础代谢率，还能保护关节、改善体态。常见的训练动作包括深蹲、弓步蹲、俯卧撑、仰卧卷腹和平板支撑等。这些动作在家中就可以完成，每个动作做10~15次，重复2~3组即可。刚开始锻炼的人可以隔天进行，让肌肉有充分的恢复时间。

**柔韧拉伸** 除了有氧和力量训练，柔韧拉伸也不可忽视。很多人在运动结束后直接停下来，却忽略了拉伸的重要性。适当的拉伸能够缓解肌肉紧张，

促进血液循环，还可以提升身体柔韧性。运动结束后，可以进行腿部、肩颈、腰背等部位的拉伸，每个动作保持15~30秒。若时间充裕，一周安排一两次瑜伽、普拉提或八段锦等舒缓运动，也有助于放松身心。

**运动时间** 方面，春季比较适合在早晨或傍晚进行。早晨6点~8点之间空气相对清新，适合快走或慢跑等中低强度运动，可以帮助身体迅速进入状态。如果选择傍晚运动，建议安排在17点~19点之间，这时人体体温和肌肉状态较好，力量训练或强度稍高的运动更容易发挥效果。

## 运动时要注意这些细节

虽然春季适合运动，但也要注意循序渐进。很多人刚开始锻炼时热情很高，容易运动时间过长或强度过大，结果出现肌肉酸痛甚至拉伤，反而影响后续坚持。正确的做法是从低强度开始，每周逐渐增加运动时间或运动量，让身体慢慢适应。

**运动前的热身** 同样非常重要。正式运动前可以进行5~10分钟的热身，例如原地慢跑、



开合跳、活动关节或简单的动态拉伸，这样能够提高肌肉温度，减少运动损伤的风险。运动结束后也要进行适当的放松和拉伸，让身体逐渐恢复平静。

春季早晚温差较大，运动时要注意保暖与透气相结合。可以选择分层穿衣的方式，运动时若感觉身体发热再适当减少衣物。同时应选择舒适、缓震良好的运动鞋，以减少对膝关节和踝关节的冲击。

此外，运动过程中要注意补充水分，但不宜一次性大量饮水，可以少量多次补充。

对于患有慢性疾病或长期缺乏运动的人群，在开始新的运动计划前最好咨询医生，根据自身身体状况选择适合的运动方式和强度。

春天是新的开始，也是养成健康习惯的最佳时机。只要在日常生活中抽出一段时间，坚持有氧运动、力量训练与拉伸放松相结合的运动方式，身体就会慢慢发生变化，体能更好、精神更足。

国家职业健身教练  
中国健美协会独立培训师  
CBBA高级健身教练 杨童林

## 运动损伤反复：

### 以为在恢复，其实只是“不疼了”

很多人运动损伤反复的路径几乎一样：疼了，休息几天，不疼了，加倍补回来，又疼了。其实并不是不够自律、意志不行。只是恢复的是“疼痛”，而不是“能力”。不疼只是信号变小了，并不代表你的“薄弱环节”已经修好。

#### 运动损伤为何会反复

1. 疼痛下降（休息/贴膏药/理疗）；
2. 直接回到原强度（甚至报复性训练）；
3. 薄弱环节没补（力量、稳定、动作控制）；
4. 代偿累积（姿势越来越偏）；
5. 再次发作（更顽固、更怕）。

#### 真正的“罪魁祸首”：负荷管理失败

很多损伤不是“动作错一次”，而是负荷长期超过身体承受能力。

负荷包括训练量（次数/距离/总时长）、强度（重量/速度/爆发）、频率（恢复是否够）、生活压力（熬夜、久坐、情绪）。

#### 不是你不够努力，是顺序错了

很多人上来就追求：更重、更快、更强劲。但基础没打好，必然反复。正确顺序应该是：

1. 活动度：关节能动；
2. 力量/耐力：肌肉能扛；
3. 稳定/协调：动作能控；
4. 技术/专项：动作更准；
5. 强度/量：再去冲表现；
6. 恢复：睡眠营养安排跟上。

运动损伤的处理不应仅停留在“疼痛缓解”，更应关注功能与能力的系统重建。建议在专业评估基础上，循序渐进进行负荷管理与功能训练，将“恢复”纳入训练计划的常规组成部分。

如运动损伤反复发作、影响日常训练或工作生活，建议及时至康复医学科门诊就诊，完善关节活动度、肌力耐力、稳定控制与动作模式评估，并在专业指导下制定个体化康复与复训方案。

湖南省康复医院 张紫铭  
审核专家：综合康复一病区  
疼痛康复科主任 周琼达

## 床边锻炼 轻松健身

有些老年人受年龄、身体的限制，不能到户外运动，不妨试试以下的健身方法。只要在起床或睡前花点儿时间，就可以轻松健身。

**织布法** 坐在床上，两腿伸直并拢，脚尖朝前，双臂伸直，双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时，上身前俯，向外呼气，双手尽量向脚尖方向推，推到不能再向前时，保持姿势3秒钟，收回手掌，并吸气。连续往返30次，每天早晚各做1遍。这套健身法有按摩内脏、调理肠胃功能的作用，可以预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

**抱枕法** 用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋，用棉絮或海绵填充好，做成一个椭圆形的长枕。睡眠时应侧卧，双臂抱枕，长枕下段可垫在大腿下面。这样可使老年人睡眠好，还可以使肩关节拉开，减轻上肢关节的“晨僵”现象，有预防和治疗关节炎的功效。

**转腰法** 双腿盘坐在床上，双手掌放在膝盖上，双目微闭，舌抵上腭，以腰部为轴，慢慢旋转，旋转时腰部要尽量弯曲，上身前俯。先自右向左旋转30次，再自左向右旋转30次，每旋转1次约25秒钟，全部完成约30分钟左右，一般在睡前进行。此法可以调节大脑，对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病有预防和治疗作用。

周口市老年协会 朱广凯

## 6种在家增强力量的方法

### 不去健身房，也能练出好体能

如果你想增强和保持力量，并非一定要办理健身房会员。只要发挥一点创意，借助简单器械甚至家中的日常物品，就能进行有效训练，同样获得增强肌肉、提升体能的效果。

#### 1. 自重训练

利用自身重量作为阻力的运动，如深蹲、弓步、俯卧撑和平板支撑，是最简单有效的力量训练方式。这类训练几乎不需要器械，也不占空间，在家、酒店或公园都能进行。随着力量提高，可以通过增加重复次数、缩短休息时间、提高节奏或尝试更高难度动作来持续挑战身体，从而达到“渐进式超负荷”的训练效果。

#### 2. 使用哑铃训练

如果想增加训练强度，可以准备几组不同重量的哑铃。研究显示，使用自由重量训练与器械训练在力量和肌肉增长方面效果相近。初学者可从基础动作开始，如负重深蹲、硬拉、弓步、划船和过头推举，这些动作能够锻炼主要肌群，建议每周进行两次以上。

#### 3. 阻力带训练

阻力带轻便、价格低、易收纳，非常适合居家锻炼。使用时，肌肉需要对抗弹力带的张力，拉伸越长阻力越大。它既可以锻炼腿部，也能训练上半身和核心，例如深蹲侧移或侧平板支撑拉带等动作。

#### 4. 利用户外健身设施

如果不喜欢在家锻炼，可

以去附近公园或户外健身区。许多公共运动设施，如引体向上架、双杠或太空漫步机，都可以帮助提升力量和体能。即使是普通游乐场，也能利用单杠练习悬挂或做俯卧撑。

#### 5. 尝试普拉提

垫上普拉提只需要一张瑜伽垫，重点强化核心力量、脊柱稳定性和呼吸控制。研究表明，规律练习普拉提有助于提高下肢力量、平衡能力和柔韧性，尤其适合居家锻炼。

#### 6. 善用家中物品

在家训练时，也可以用生活用品增加负重。例如抱着装满水的水壶或一袋米做深蹲，利用楼梯进行踏步训练。

健身教练 李米