

积极锻炼,对健康非常有益,但不正确的方式反而会对身体有损伤,只有掌握正确的方式才能有效地帮你达到锻炼目的。你的健身做对了吗?

健身你做对了吗? 六种错误锻炼加速衰老

怎样健身才能有效

每周起码锻炼3次,才能享受运动益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮助你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有与无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

六种错误锻炼加速衰老

错误 1: 锻炼太密集。 尽管把锻炼进度表安排得满满当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会



导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

错误 2: 身体姿势差。 不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,你需在专业教练指导下健身,他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误 3: 只做有氧运动。 虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

错误 4: 忽视盆底肌。 当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你可每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

错误 5: 忽视高强度间歇式锻炼。 高强度间歇

式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误 6: 从不减压。 练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可尝试用冥想减轻压力和焦虑。

老中青锻炼各有注意事项

儿童、青少年避免突击训练。 这个年龄段是成长发育的重要阶段,人的骨骼尚未成型,肌肉力量较弱。有些学生平时课业繁重,缺少锻炼,在体育升学考试前才突击训练,以期待在短期内达到运动效果,这样反而容易出问题。比如,跑步过度易导致小腿内侧骨膜炎,还有一些孩子会感觉前脚掌或后脚跟痛,以为是“生长痛”,其实是过度运动导致的炎症。另外,扁平足的孩子也不适合过多进行跑步运动。还有些孩子在家长督促下练琴,进行长时间的重复手部动作,容易引起腱鞘炎。所以儿童、青少年要注意避免过度的活动刺激,最好别做太多重复动作,以多样化的锻炼为宜。

中青年人切忌太猛烈。 中青年人骨骼健壮,肌肉力量强,但也是易受伤人群。他们通常喜欢一些对抗性强的运动,比如篮球、足球等,常发生身体冲撞,很多人也爱打网球等需大力挥拍的运动。中青年人在跳跃、跑动时用力过猛,或在扣球、挥拍时由于动作不协调而导致扭伤、骨折等意外伤害。所以,建议这类人运动不要太猛烈,不要过分追求“胜”和“赢”,避免意外伤害。

老年人要量力而行。 老年人多有骨质疏松、肌肉力量变弱的问题,还常伴随心血管疾病,所以适宜进行幅度小、强度低的运动。不过,即使进行这样的运动,也得量力而行。有些奶奶喜欢跳广场舞,有时需做单腿发力的“垫脚尖”,一旦腿部肌肉发力不足,容易造成跟腱扭伤和跌倒。还有不少老人是瑜伽爱好者,该运动虽比较柔缓,但也有不少姿势并不适合老年人。因此,老人锻炼最重要的是根据自己的身体情况,做出正确选择,以“做得到”为原则。(中国网)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30 换了人间(27-30)
- 13:30 幸福照相馆(2-5)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 引进节目
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:00 转中央台新闻联播
- 19:35 达州新闻(首播)
- 19:57 天气预报(首播)
- 20:00 黄土高天(37-38)
- 23:00 达州新闻(重播)
- 23:25 引进节目
- 23:40 生命中的好日子(37-38)

公共频道

(广电5 电信132)

- 07:55 东风破(26-30)
- 13:10 舅爱如山(11-15)

- 18:20 少儿节目(首播)
 - 18:50 红旗漫卷西风(38-39)
 - 20:30 经开区视点(首播)
 - 20:50 财经联播(首播)
 - 21:23 空气质量日报(首播)
 - 23:05 中国式关系(10-11)
- #### 通川频道
- (广电4 电信134)
- 08:20 寒山令(23-27)
 - 12:00 通川播报(重播)
 - 12:20 孙老倔的幸福(17-24)
 - 19:20 引进节目
 - 19:40 今日通川(首播)
 - 20:00 通川播报(首播)
 - 20:20 远方的家(24-25)
 - 22:35 一起长大(13-15)

星期日 11月24日 (十月廿八)

中央电视台

- #### 中央电视台-1
- 10:14 中央广播电视总台2019主持人大赛
 - 14:16 鸡毛飞上天(11-14)
 - 20:06 故事里的中国
- #### 中央电视台-2
- 17:41 舌尖上的中国
 - 22:49 一槌定音
- #### 中央电视台-3
- 19:30 向幸福出发
 - 20:59 越战越勇
- #### 中央电视台-5
- 16:31 2019/2020赛季英格兰足球超级联赛第13轮(曼城-切尔西)

- #### 中央电视台-6
- 10:53 故事片:蜃楼谜香
 - 12:36 译制片:豪勇七蛟龙
 - 15:27 故事片:机器之血
 - 18:05 故事片:向天真的女生投降
 - 20:15 故事片:一代宗师
- #### 中央电视台-8
- 12:26 恋爱先生(6-9)
 - 16:21 星推荐
 - 16:31 娘亲舅大(17-19)
 - 19:30 都是一家人(16、17)
 - 22:28 灵与肉(6、7)

地方卫视台

北京卫视台

- 17:25 养生堂
- 19:33 剧场:河山(33、34)
- 22:00 为你喝彩

江苏卫视台

- 10:00 新相亲时代
 - 19:32 归鸿
 - 21:00 百变达人
- #### 天津卫视台
- 07:35 苍狼(30-40)
 - 19:30 欢喜盈门(18、19)
 - 21:20 非你莫属
- #### 广东卫视台
- 07:30 勇往直前乐拍拍
 - 12:55 南粤特色小镇
 - 19:35 光荣时代(30、31)
 - 21:10 技行天下

湖南卫视台

- 07:50 妈妈向前冲冲冲(43)
 - 19:30 我们走在大路上(19)
 - 22:00 天天向上
- #### 上海卫视台
- 19:30 热血同行(9、10)
 - 21:00 中国梦之声-我们的歌(4)
- #### 云南卫视台
- 08:48 水浒传(20-24)
 - 13:22 武松(21-25)
 - 19:34 红旗漫卷西风(25、26)
- #### 贵州卫视台
- 08:10 战昆仑(8-12)
 - 13:15 我的抗战之轻骑兵(45-49)
 - 20:20 红鲨突击(29、30)
- #### 四川卫视台
- 19:35 红鲨突击
 - 21:20 妈妈有话