

健康关注

# 青少年如何运动健身

青少年肥胖问题正逐渐成为大众关注的焦点。肥胖不仅会削弱青少年的体质,还可能为他们的健康埋下隐患,比如增加患慢性疾病的风险。而科学合理的运动干预,是帮助青少年控制体重、提升健康水平的有效途径。

## 运动对青少年的积极影响

**改善身体成分** 运动能够有效减少青少年的体脂率,增加肌肉量。研究表明,科学运动对降低肥胖青少年的身体质量指数(BMI)、减少腹部脂肪和总脂肪量具有积极作用。例如,规律的中高强度有氧运动可以直接消耗大量脂肪;力量练习可以提高基础代谢率,帮助身体在安静时更高效地消耗热量,从而减少脂肪堆积。

**提升心肺功能** 肥胖青少年往往心肺功能相对较弱,而运动可以显著改善这一状况。通过持续的运动训练,青少年的心肺耐力得到增强,能够更好地应对日常活动中的体力需求。例如,定期进行跑步、游泳等有氧运动,可以提高心肺功能,减少因肥胖引发的心血管疾病风险。

**增强心理健康** 运动不仅能改善身体状况,还能对青少年的心理健康产生积极影响。运动过程中,身体会分泌内啡肽等神经递质,这些物质能够减轻压力、改善情绪,帮助青少年建立自信。对于肥胖青少年来说,运动带来的心理益处有助于他们更好地应对因体重问题可能产生的心理压力。

## 为孩子量身定制运动清单

**1. 有氧运动** 有氧运动是改善青少年肥胖的关键。建议青少年每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

**跑步** 跑步是一项简单易行且效果显著的有氧运动。青少年可以从慢跑开始,逐渐增加速度和距离。每次跑步时间建议在20—30分钟,速度保持在能够正常说话但稍感吃力的程度。

**游泳** 游泳是一项全身运动,能够锻炼多个肌肉



持续上升 王威

群,同时对关节的冲击较小,特别适合体重过大者。青少年可以选择自己喜欢的泳姿,如蛙泳、自由泳等,每次游泳时间不少于30分钟。

**骑自行车** 骑自行车既可以作为日常出行方式,也可以作为一种运动锻炼。青少年可以选择在公园或郊外骑行,每次骑行时间建议在45—60分钟,速度保持在能够正常呼吸的状态。骑行时,需做好必备防护措施,包括佩戴头盔、使用护目镜、穿着反光衣物以及装备手套和护膝,以确保在享受骑行乐趣的同时,最大程度地降低意外风险。

## 2. 力量训练

力量训练有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。建议青少年每周进行2—3次力量训练。

**俯卧撑** 俯卧撑主要锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。青少年可以从标准俯卧撑开始,如果力量不足,可以先进行跪姿俯卧撑。每次训练进行3—4组,每组8—12次。

**深蹲** 深蹲主要锻炼腿部和臀部的肌肉。青少年在进行深蹲时要注意保持正确的姿势,膝盖不要超过脚尖。每次训练进行3—4组,每组12—15次。

**仰卧起坐** 仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉。青少年可以选择在平坦的地面上进行仰卧起坐,双手放在耳侧,用腹部力量带动身体起身。每次训练进行3—4组,每组15—20次。

## 3. 趣味运动

为了提高青少年参与运动的积极性,可以结合多种运动,增加趣味性。

**足球** 足球是一项团队运动,能够锻炼青少年的协调性、灵活性和团队合作能力。青少年可以参加学校的足球队或社区的足球俱乐部,每周进行2—3次训练或比赛。

**篮球** 篮球同样是一项团队运动,适合青少年在课余时间进行。通过运球、投篮等动作,青少年可以锻炼上肢力量、下肢力量和心肺功能。

**跳绳** 跳绳是一项简单且高效的运动,可以在短时间内消耗大量热量。青少年可以选择单人跳绳或多人跳绳,每次跳绳时间不少于10分钟。

## 如何提升运动效果

**个性化原则** 每个青少年的身体状况和运动能力不同,因此运动干预需要遵循个性化原则。在开始运动计划之前,建议青少年先进行健康检查和运动能力测试,了解自己的身体状况,然后根据自身情况选择合适的运动项目和强度。

**循序渐进** 运动强度和时间应循序渐进地增加,避免过度运动导致身体损伤。青少年可以从低强度的运动开始,逐渐适应后再增加运动强度和时间。

**兴趣导向** 兴趣是青少年坚持运动的重要动力。家长和教师应鼓励青少年选择自己喜欢的运动项目,并为其创造良好的运动环境。

**安全第一** 运动过程中要注意安全,正确使用运动器材,避免受伤。青少年在进行运动时,最好有家长或教练的陪伴和指导。

(稿件来源:健康中国)

内庭穴,清胃泻火 内庭穴属足阳明胃经,为足阳明经脉气所溜之荥穴,在五行中属土,具有清胃泻火、通经理气的作用。消渴病的中消与胃阴不足、胃热有关,表现为多食的症状,可以掐揉内庭穴。

位置:内庭穴位于足背第二、三趾间缝端。用食指和拇指放在脚面和脚底,上下掐揉内庭穴,可以很好地控制食欲。

**关元穴,补虚益损** 关元穴属于任脉,是小肠的募穴、任脉和足三阴经的交汇穴,具有培肾固本、补虚益损、补益下焦等功效。消渴病的下消与肾阴不足、肾虚有关,表现为多尿,治疗应突出滋阴固肾,可以按摩关元穴。

位置:关元穴位于前正中线脐下3寸,是任脉起始穴又是至阴的穴位。

按摩时,做环形有节奏地按摩。不可过度用力,只要局部有酸胀感即可,一般按摩或按揉10到15分钟。

**足三里穴,健脾益肾** 足三里穴是足阳明胃经的合穴,为本经脉气所入,具有化积导滞、疏通经络、燥化脾湿、健脾和胃、补气养血的作用。按揉足三里穴可以健脾益

肾,助中焦运化,降低血糖。

位置:位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,距胫骨前峰一横指(中指)处。

中指指腹用力按压穴位,按压至有酸痛、麻、胀、发热的感觉。每天早晚各一次,每分钟15—20次。

**三阴交穴,调肝、脾、肾** 三阴交穴为足太阴脾经腧穴,本穴是足部三条阴经气血交汇之处,可以通调肝、脾、肾三经,具有养血柔肝、健脾胃、助运化、理肝肾、通气滞之效。

位置:小腿内侧,胫骨内侧后缘,内踝尖上3寸处,按压时有酸胀感。

大拇指按压住三阴交穴,进行旋转按揉,按压力度以有酸胀、发热感为宜,每次按揉50次,每天2—3次。

**涌泉穴,补肾益精** 涌泉穴是足少阴肾经的井穴。按摩涌泉穴可补肾益精,平肝熄火,滋阴清热,通经活络,可改善糖尿病口干、焦躁、眩晕等阴虚火旺的症状。

位置:在足掌部,当蜷足趾时出现的凹陷处即为涌泉穴,约在足掌前1/3与后2/3的交点处。

每晚温水泡脚后擦干,用拇指按压涌泉穴100—300次,以感觉酸痛为度。

(稿件来源:《中医健康养生》)

阳光与微笑  
谭云俸

# 胰岛素抵抗也会影响减重效果

□ 李剑虹 毛凡 孙成浩

在减重过程中,不少人会感到困惑:明明已经很努力地控制饮食,体重却纹丝不动,甚至不降反增?这种现象背后很可能存在一种代谢问题——胰岛素抵抗。

## 什么是胰岛素抵抗

胰岛素是一种由胰腺分泌的激素,是人体内唯一



## 胰岛素抵抗如何影响减重效果

首先,胰岛素抵抗会导致脂肪分解被抑制,使脂肪更容易在体内堆积,增加脂肪量。发生胰岛素抵抗时,胰腺会分泌更多的胰岛素以维持血糖稳定,导致血液中胰岛素水平持续偏高;同时,胰岛素也会激活脂肪合成酶,促使血液中的葡萄糖转化为脂肪储存起来,使得人体脂肪含量增加。

其次,胰岛素抵抗会导致人体基础代谢率下降,使得人体消耗的热量比正常情况下少。发生胰岛素抵抗时,细胞对胰岛素的利用效率降低,进而影响机体的能量代谢过程,使得基础代谢率下降,机体在日常生活中消耗的能量减少。这就意味着,即使进行相同的活动,人体消耗的热量也会减少,使得减重更加困难。

困难。

最后,胰岛素抵抗通常也会伴随瘦素抵抗,导致食欲增加,进食过多。瘦素是人体内负责调节能量代谢、食欲和体重的一种蛋白质激素,可进入血液循环参与糖、脂肪及能量代谢的调节,通过减少食物的摄入量和增加能量利用,从而使体重减轻。

当机体出现胰岛素抵抗时,血糖波动较大会影响瘦素的分泌和作用,使得机体无法准确感知脂肪储存的情况和饱腹感,从而导致食欲增加,进食过多。另外,瘦素抵抗也会进一步加重胰岛素抵抗,形成恶性循环,使减重变得更加困难。

## 如何打破胰岛素抵抗

研究表明,单纯依靠节食往往难以突破胰岛素抵抗的瓶颈,而运动尤其是结合有氧运动与抗阻训练,则能有效改善胰岛素敏感性。其中,有氧运动可以帮助燃烧体内多余的脂肪,而抗阻训练则有助于增加肌肉量,提高基础代谢率,从而在长远上改善胰岛素的调控功能。

因此,对于那些仅靠单纯节食减重而陷入“越减越胖”怪圈的人群来说,为有效改善胰岛素抵抗,建议:

每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑或骑行。

每周2—3次的抗阻训练,如器械训练或自重训练,重点锻炼大肌群。

避免空腹运动。

注意运动后的营养补充,保证充足的蛋白质摄入,帮助肌肉修复与生长。

(稿件来源:中国疾控中心)

医生手记

## 泛血管疾病的防治

□ 黄淑娥 姜乐临

有家族遗传史的人群,父母或兄弟姐妹有早发(女性<65岁,男性<55岁)心血管疾病的健康人群,在30岁以后需要开始进行血管评估。

广泛的泛血管疾病还包括小微血管、静脉,以及肿瘤、糖尿病和免疫相关的血管疾病,不仅严重影响生活质量,还可能威胁生命。

## 哪些人需要筛查

泛血管疾病患者在早期可能没有明显症状,但血管病变已经悄然发生。高危人群通过早期筛查,能够及时发现血管的异常,采取有效的干预措施,如调整生活方式、控制危险因素等,可以延缓病情的进展。

泛血管疾病的筛查尤为重要,以下人群尤其要重视:

患有基础疾病的人群,患有高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、下肢动脉疾病等基础疾病者应当注意早期筛查。

出现相关症状的人群,泛血管疾病的早期症状有胸闷、胸痛、头晕、头痛、酸痛等,有症状者需要及时进行筛查。

有不良生活习惯的人群,长期吸烟、肥胖、缺乏锻炼、熬夜等不良生活习惯会导致动脉粥样硬化斑块在动脉内壁形成,随着斑块不断增大,管腔逐渐狭窄,管腔通畅性受到影响,相应器官组织的血流减少,就会引起缺血的症状。因此,有不良生活习惯的人群要重视筛查。

调整好心态,保持乐观和积极的生活态度,有助于降低冠心病、卒中的发病率和死亡率。因为保持良好的心态有助于降低机体的炎症水平,提高抗氧化水平,从而促进心血管健康。

按摩穴位助稳定血糖

经络是人体内运行气血、联系脏腑和表皮及全身各部位的通道,是人体功能的调控系统。根据糖尿病的病因病机,通过穴位按摩刺激人体特定穴位,能起到疏通经络、活血祛瘀、调和气血、平衡阴阳、调整机体脏腑功能的作用,还能调节血糖缓和,安全简便,易于操作。那么,控糖穴位有哪些?

然谷穴,滋阴降火 然谷穴属足少阴肾经的荥穴,是肾经气血流经的部位。按揉此穴能升清降浊,平衡水火。改善口干、口渴、烦躁等症状。

位置:在足内侧,先找到足内踝尖,在其前下方可以摸到一块隆起的骨头,这个粗隆的下方就是然谷穴。

每天晚上洗完脚,找到穴位,以大拇指点按10秒,然后按揉5—6分钟,以产生明显酸胀感为止。

鱼际穴,清热润肺 鱼际穴属手太阴肺经的荥穴。消渴病的上消跟肺阴不足、肺热有关,表现为多饮的症状,按摩鱼际穴可化肺经水湿,清热润肺、生津止渴。

位置:位于第一掌骨中点桡侧,赤白肉际处。

手掌朝上伸直,右手大拇指按揉左手大鱼际部位,然后换手按摩,每天早晚各1—2次,每次3—5分钟。

内庭穴,清胃泻火 内庭穴属足阳明胃经,为足阳明经脉气所溜之荥穴,在五行中属土,具有清胃泻火、通经理气的作用。消渴病的中消与胃阴不足、胃热有关,表现为多食的症状,可以掐揉内庭穴。

位置:内庭穴位于足背第二、三趾间缝端。

用食指和拇指放在脚面和脚底,上下掐揉内庭穴,可以很好地控制食欲。

关元穴,补虚益损 关元穴属于任脉,是小肠的募穴、任脉和足三阴经的交汇穴,具有培肾固本、补虚益损、补益下焦等功效。消渴病的下消与肾阴不足、肾虚有关,表现为多尿,治疗应突出滋阴固肾,可以按摩关元穴。

位置:关元穴位于前正中线脐下3寸,是任脉起始穴又是至阴的穴位。

按摩时,做环形有节奏地按摩。不可过度用力,只要局部有酸胀感即可,一般按摩或按揉10到15分钟。

**足三里穴,健脾益肾** 足三里穴是足阳明胃经的合穴,为本经脉气所入,具有化积导滞、疏通经络、燥化脾湿、健脾和胃、补气养血的作用。按揉足三里穴可以健脾益

肾,戒烟可以降低冠心病、卒中等心血管病发病风险。戒烟时间越长,心血管健康获益越大。

适量运动 每天运动30分钟,每周运动5天,即可达到每周至少150分钟中等强度身体活动。一般运动后微出汗、呼吸略快但感觉舒畅,无明显疲劳感为宜。

拒绝“三高”饮食 长期高油、高盐、高糖饮食是心血管健康的重大威胁,因此,要注意合理饮食。

具体来说,要多食粗粮,少食精米、精面;推荐植物油,低温烹饪;多食白肉和豆制品、少食红肉;多食蔬菜,适量摄入水果;适量摄入坚果、奶及奶制品。

保证充足睡眠 睡眠不足会增加炎症风险,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。建议每天23时前入睡,成人每天睡眠时间在7—8小时。具体睡眠时长因人而异,只要睡醒后感觉精力充沛即可。

调整好心态 保持乐观和积极的生活态度,有助于降低冠心病、卒中的发病率和死亡率。因为保持良好的心态有助于降低机体的炎症水平,提高抗氧化水平,从而促进心血管健康。

中医指南