“健身医美”冲上热搜

运动抗衰有科学依据,但过犹不及

本报记者 易龙吟

近段时间,健身是最好的医美这一话题在社交平台上热度居高不下,不少博主都表示,在尝试健身之后除了体态发生改变之外,运动排汗后加快新陈代谢,之前受到的各类皮肤问题也有所改善。甚至不少娱乐圈的“不老神话”,保持年轻与身材的秘诀也是运动。

运动抗衰的科学依据在哪?

“童年女神”小龙女李若彤今年57岁,但状态却保持得极好,半永久的腹肌马甲线馋哭不少90、00后,在采访中她曾说自己坚持健身已经20年。韩国艺人孙艺珍出道20多年,在分享保养秘籍时,透露坚持练习普拉提已经有十几年了,还考取了讲师资格证。这些“冻龄女神”不仅身材赢过了大多数同龄人,面部肌肤状态,她们的仪态也都普遍比同龄人年轻很多。那么,运动抗衰老有什么科学依据吗?

在了解运动与衰老之间的关系前,有必要先了解一下衰老的原因。目前被业界所认同、具体机制都还比较的全面,是以下这三个学说:自由基学说、线粒体损伤学说和端粒学说。

基于这三个学说,各个学术界大拿们通过大量研究发现,有规律的适量有氧运动,可以增加体内SOD(超氧化物歧化酶,是生物体系中抗氧化酶系的重要组成成员)等抗氧化剂含量及抗氧化酶的活性——减少自由基对我们的攻击。

一项研究发现,有规律且长期坚持的瑜伽运动能明显减少肩伤患者过氧化物的含量,提高血浆SOD活性。因此从科学研究表明,运动对延缓衰老果真起到了积极作用。

运动会让皮肤更好

长期坚持运动的人,不仅能够保持较好的身形,皮肤状态也比同龄人要更好。浙江省中山医院皮肤科医生王珊青表示,运动可以帮助调节身体内部的荷尔蒙分泌,从而促进肌肤的新陈代谢,帮助皮肤深层清洁毛孔,排除毒素和死皮等;另外,运动可以促进血液循环,有助于将新鲜氧气和营养物质直接输送到肌肤细胞,在加快肌肤新陈代谢的同时,也能有效改善暗沉、黯淡等肤色问题。

运动时身体和脸部都会出汗,帮助我们排出多余的水分和毒素,同时也可以促进身体的新陈代谢和清洁。通过汗液中排出的废物,我们可以使肌肤更加健康,也可以减少因排毒不畅而引起的肌肤问题。

过度运动,易造成器官老化

不过运动虽好,但也不能贪多,否则过犹而不及。过度运动不仅导致人体新陈代谢处于过度旺盛状态,机体也会应激导致部分生理功能失调,肌肉的供血和需氧量剧增时,大脑和脏器供血不足就会处于缺氧状态,这样的问题持续时间过长,反而会加速器官的老化,促进衰老。

此外,运动中出汗能让减重更明显,皮肤更好,因此有部分的健身者会穿通过穿着暴汗服等来加速出汗。浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮告诉记者,暴汗服的专业说法是“控重服”或者“降体服”,最早是一些专业运动员在使用。赛前需要控体重时会穿着降体服跑步。这类衣服大都是一些不透气的材料制成,短时间内能够快速降体重,但减的绝大部分还都是水,通过脱水来降低体重,并不能完全达到辅助燃脂效果。

这种衣服大都不透气,如果夏季运动环境比较热的话,人体排热功能就会产生紊乱,那么很容易引起中暑。更重要的是,暴汗服减掉的大部分都是水,如果脱水超过6%—10%,达到中度以上脱水,其实会对科学减重产生负面影响。

另外,王珊青提醒,对于一些易过敏体质的人来说,汗液本身含有盐分,大量汗液在脸上可能会对皮肤造成刺激,从而引起过敏反应。因此,过敏的人群还是需要穿着透气吸汗的服装以及在头上佩戴吸汗头带等,减少汗液在皮肤表面停留的时间。

气温骤降,四种运动为心血管系统“加BUFF”

本报综合报道

最近几天,突然的降温使浙江从“秋老虎”模式快进到冬季模式。在秋冬季节,快速的气温变化也使心脑血管疾病也进入了高发病期。通过适当的运动促进身体血液循环,对于心血管的健康大有裨益。

挥拍运动

相对于跑步、骑车步行等运动,挥拍类运动往往需要调动身体多个肌肉群。通过眼睛看着球来进行手眼的协调,同时在击球一刹那,会有一个相对的爆发力发出。它强调协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,这样可以帮助提高肌肉骨骼力量,提高心肺功能以及协调性,最终达到保护心血管的作用。

踝泵运动

平时卧床时,来一组踝泵运动可以有效调动身体血液循环,从而达到强化心血管的作用。躺或坐在床上,下肢伸展放松,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大限度保持5~10秒,然后脚尖缓缓下压,至最大限度时保持5~10秒,稍微休息后可做下一组动作。简单地屈伸脚踝运动,可以有效促进下肢的血液循环。

快步走

与散步不同,快步走在过程中能够更好的调动全身肌肉群与精神注意力,这个过程对促进血液循环能起到很好效果,同时还可提高心肌收缩能力,对心血管保养有帮助,可以让血管更加畅通,富有弹性。

瑜伽运动

瑜伽是能够提高身体灵活性和平衡能力的运动方式。可以通过缓慢的呼吸和控制手臂等肢体的运动方式,降低身体的压力和心率,从而有助于调节身体的循环系统和保护心血管。