最新研究:每天运动5分钟,降低死亡风险

中度至剧烈间歇性运动怎么练?

本报记者 易龙吟

运动有益健康是众所周知的道理,大部分人认为只有保持长时间的运动才能达到改善健康的目的。但是对于忙碌的科研工作者或是上班族来说,经常无法腾出足够的时间进行体育锻炼。

不过,近日发表在《柳叶刀—公共卫生》上的一篇研究论文为没有充足时间运动的人带来了福音,该研究表明:短暂的中度至剧烈间歇性运动,即使只有 1-10 分钟,就可以带来健康益处,与全因死亡风险的降低和不良心血管事件风险的降低有关。

死亡风险随时间而降

每天只要几分钟的运动,就能够带来显著的好处,显著降低死亡风险听起来十分诱人。

该研究是基于英国生物样本库的前瞻性人群队列研究。这项研究从2013年6月持续至2015年12月,有103,684名参与者通过腕戴式可穿戴设备持续记录他们的身体活动。其中,有25,241名参与者被纳入全因死亡率的分析。研究人员关注了中度至剧烈间歇性运动对全因死亡之间的关系。根据中度至剧烈间歇性运动的时长,将其划分为短时(<1分钟)、中时(1-3分钟;3-5分钟)和长时(5-10分钟)三类。

研究发现,通过分析全因死亡风险,研究发现每回合中度至剧烈间歇性运动时长少于1分钟的人(对照组)5年内死亡风险为4.28%,而每次持续时长为1-3分钟、3-5分钟和5-10分钟的参与者,其5年死亡风险分别降低到2.83%、2.43%和2.09%。

此外,即使是少于1分钟的MV-ILPA,只要其中剧烈运动占比超过12%,也可以显著降低死亡风险。这些数据强调了,即使是短时长的中度至剧烈间歇性运动也与健康益处有关。

何为MV-ILPA?

MV-ILPA是中高强度间歇性生活方式体力活动的英文简称,它所指的是能够在短时间内进行快速、爆发性极强的中高强度运动,可燃烧较多的热量等。这样的运动方式不仅可以帮助机体消耗过多的脂肪,还能改善心肺功能、增强肌肉力量。

1-10分钟运动,看起来时长虽然很短,但要注意这里并不是指散步、慢跑等这样低强度运动。浙江医院运动康复专家朱利月表示,其他关于中高强度间歇性生活方式体力活动的研究上,均发现该项运动模式可在短时间内提高机体对抗癌细胞的杀伤力,对降低血清雌激素有利。

但朱利月同时提醒:“如果你之前运动量很少,那么在做中高强度间歇性生活方式体力活动时,切记要循序渐进,勿运动过度。”

哪些属于MV-ILPA

包括引体向上,即通过双手紧紧握住单杠的栏杆,再将身体整个拉起来,强而有力地挂在半空中,再来回通过后背的力量往上拉身体,如此循环是高强度间歇性生活方式体力活动的一种方式。

此外,一直被很多健身博主、教练推崇的高强度间歇训练也是不错的选择。短时间的高强度运动(如全力疾跑或全力游泳)后,进行一定时间的低强度恢复(如慢跑或慢速游泳)。

波比跳也是很好的高强度间歇性生活方式体力活动,它整体上是高强度运动,在短时间内可以燃烧较多的脂肪,做相关运动时,全身所参与的肌肉群可达到70%左右,还常被列为最常见的一个全身健身项目。朱利月提醒:“每个人的体能和健康状况不同,选择适合自己身体状况的间歇性训练方式,避免过度运动和损伤。”

>>>延伸阅读:

Tabata训练 20秒的高强度运动后,进行10秒的休息,重复8次。

间歇性力量训练 进行几组高强度的力量训练(如举重或深蹲),每组之间进行低强度的活动或休息。

间歇性有氧运动 进行高强度的有氧运动(如跳绳或踏步机),并在高强度和低强度之间循环。

春季Citywalk 小心“暴走后遗症”

本报综合报道

开春以来,City walk(城市漫步式旅行)在北京、上海、广州等一线城市又火了起来,不少年轻人选择以徒步的方式探索打卡各地城市的旅游线路,并寻找“City walk搭子”结伴漫游城市。

“我们特地找了一位上海本地人做City walk向导,一路打卡,深入了解名人故居的建筑风格、历史故事等,这些都是社交平台的推荐榜单上很少出现的小众景点。”去年国庆假期,在广东珠海上大学的杨女士和好友结伴,在上海开展了一场三天两夜的City walk之旅,“我们也是第一次尝试这样的旅行方式,每天基本都会走2万多步,比想象中累,但可以更好地感受生活。”

正如杨女士这样,不少游客会在社交平台上打卡“一天暴走2万步”,这样的旅行方式是否会存在健康隐患?如何才能更好地达到健身疗愈的效果?

复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师戈允申表示,City walk类似于一种休闲运动,并不只是简单地遛弯散步,更是一种比较好的健身方式。建议提前对打卡路线进行规划设计。此外,也要有一定的体能储备,量力而行,适应后再参加更多样的衍生运动,不断拓展运动面。

另一方面,戈允申提醒,对于普通人来讲,如果本身没有比较好的运动基础,通过“暴走”的方式徒步旅行,并不是特别合适,“在临床上经常会碰到暴走以后脚痛、足底筋膜炎、小腿胀痛的患者,有些严重的可能伴有痉挛、抽筋等症状,影响正常生活。”

戈允申建议,如果在比较短的时间内,进行一两万步的暴走,可能会造成局部肌肉的无氧代谢,产生乳酸堆积,引起短时间的肌肉酸痛,可以采取肌肉拉伸等一些适当的排酸手段,基本三五天以后就能缓解。

若出现脚底痛、足底筋膜炎、跟腱劳损等症状,一般持续时间较长,且每次走多了都容易产生痛感,这时就需要采取物理因子治疗等手段来进行临床医学干预,有效缓解和控制炎症